

**UNIVERSIDAD DE SONORA**  
DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE  
Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL EN LA MATERIA  
PARAESCOLAR EN EL COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE SONORA  
"UNIDAD NUEVO HERMOSILLO"

The seal of the University of Sonora is a circular emblem. It features a central shield with a lamp of knowledge on the left and an open book on the right. Below the shield is a banner with the motto "TODO · LO · ILUMINAN". The shield is flanked by two figures, possibly representing the university's history or values. The outer ring of the seal contains the text "UNIVERSIDAD DE SONORA" and "1910".

**MEMORIA  
DE PRÁCTICAS PROFESIONALES**

Que para obtener el título de:  
**LICENCIADO EN  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

Presenta:  
**RAMÓN ANGEL JAIME VILLA**

Hermosillo, Sonora; México

Octubre de 2017

# Universidad de Sonora

Repositorio Institucional UNISON



**"El saber de mis hijos  
hará mi grandeza"**



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

## VOTOS APROBATORIOS

Los miembros del jurado calificador del examen profesional de:

**RAMÓN ANGEL JAIME VILLA**

Hemos revisado detenidamente su trabajo escrito titulado:

**ENSEÑANZA DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL EN LA  
MATERIA PARAESCOLAR EN EL COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO  
DE SONORA "UNIDAD NUEVO HERMOSILLO**

### MEMORIA DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

y encontramos que cumple con los requisitos para la presentación de su examen profesional. Por tal motivo recomendamos se acepte dicho trabajo como requisito parcial para la obtención de título de:

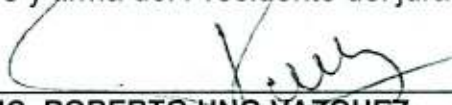
**LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

Atentamente:



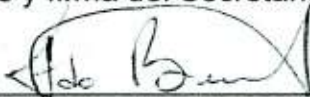
---

**M.A.P.E. MARÍA JULIA LEÓN BAZÁN**  
Nombre y firma del Presidente del jurado



---

**LIC. ROBERTO UNG VAZQUEZ**  
Nombre y firma del Secretario



---

**DR. FERNANDO BERNAL REYES**  
Nombre y firma del Vocal



---

**DRA. GRISELDA HENRY MEJÍA**  
Nombre y firma del Suplente

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

### *A mi madre*

Por haberme educado. Gracias por sus consejos, por el amor brindado, por inculcar todos los valores que me han formado como una gran persona.

### *A mi padre*

Por su cariño, comprensión, paciencia y el apoyo brindado para culminar mi carrera profesional.

### *A mi familia*

Porque me ha brindado su apoyo absoluto y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

### *A mis maestros*

Por su enseñanza y valores transmitidos para el desarrollo de mi formación profesional.



## AGRADECIMIENTOS

Me gustaría expresar mi más profundo y sincero agradecimiento a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en la realización del presente trabajo, en especial a la Maestra María Julia León Bazán por la orientación, el seguimiento y la supervisión continua de la misma, pero sobre todo por la motivación, el ánimo infundido, la confianza en mí depositada y por el apoyo recibido a lo largo de estos meses.

También quiero agradecer a la LEF. Verónica Bayless Silva y a la Maestra Sandra Guadalupe Bayless Silva por su colaboración en el suministro de la información necesaria tanto teórica como práctica para la realización de esta investigación.

De igual manera quiero agradecer a la LED. Rocio Peralta Dórame por el apoyo incondicional durante estos meses, su disponibilidad y paciencia para la terminación de este trabajo y por compartir su entusiasmo y conocimientos.

Finalmente a mis padres que con mucho esfuerzo, cariño, empuje, conocimientos, amor y consejos me han impulsado para concluir con esta importante etapa y a Dios por darme la oportunidad de cerrar este ciclo de mi vida profesional.

Gracias.

## CONTENIDO

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS.....	ii
CONTENIDO.....	iii
LISTA DE TABLAS.....	v
LISTA DE FIGURAS.....	vi
OBJETIVOS.....	vii
Objetivo general.....	ix
Objetivo específicos.....	ix
RESUMEN .....	x
INTRODUCCION.....	11
CONTEZTUALIZACIÓN.....	13
MARCO TEÓRICO.....	17
GENERALIDADES DEL VOLEIBOL.....	17
Antecedentes del Voleibol.....	17
Concepto del Voleibol.....	18
Reglas del Voleibol.....	19
Características principales del Voleibol.....	24
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL DEPORTE DE VOLEIBOL.....	25
Voleo.....	33
Antebrazo o golpe bajo.....	37
Saque.....	39
Remate.....	43
Bloqueo.....	44
POSICIONES Y DESPLAZAMIENTOS DEL VOLEIBOL.....	31
SISTEMAS DE JUEGO DE VOLEIBOL.....	47
Sistema de juego 6-0 con un armador de turno.....	48
Sistema de juego 4-2 con dos armadores cruzados.....	49
Sistema de juego 5-1 con un armador, específico.....	52
MATERIALES Y MÉTODOS.....	54

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	59
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES.....	66
REFLEXIONES PERSONALES.....	66
REFERENCIAS.....	67
ANEXOS.....	69

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Test de voleo.....	55
Tabla 2. Test de golpe bajo.....	56
Tabla 3. Test de saque.....	57
Tabla 4. Test de remate.....	58



## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Platel nuevo Hermosillo.....	15
Figura 2. Cancha techada y al aire libre.....	16
Figura 3. Área de juego.....	19
Figura 4. Red, Antenas.....	20
Figura 5. Balones.....	20
Figura 6. Voleo.....	25
Figura 7. Voleo atrás de pelotas altas.....	26
Figura 8. Voleo lateral de pelotas altas.....	26
Figura 9. Golpe bajo.....	27
Figura 10. Saque lateral.....	28
Figura 11. Saque de tenis.....	28
Figura 12. Remate.....	29
Figura 13. Apoyo en remate.....	30
Figura 14. Bloqueo.....	31
Figura 15. Posición alta.....	32
Figura 16. Posición intermedia.....	32
Figura 17. Posición baja.....	32
Figura 18. Manos y brazos colocados de forma simétrica.....	34
Figura 19. Dedos abiertos y semiflexionados.....	34
Figura 20. El golpe se efectúa con un movimiento de extensión.....	34
Figura 21. Pase adelante.....	34
Figura 22. Pase atrás.....	35
Figura 23. Pase lateral.....	35
Figura 24. Pase en suspensión.....	35
Figura 25. Pase colocaciones.....	36
Figura 26. Pase adelante.....	36
Figura 27. Pase corto adelante.....	36
Figura 28. Pase atrás.....	37
Figura 29. Colocación de las manos y zona con la que golpea el balón .....	38
Figura 30 Secuencia del golpe bajo. ....	38

Figura 31. Posición de los brazos dependiendo la trayectoria.....	38
Figura 32. Trayectoria del balón en un saque potente.....	40
Figura 33. Trayectoria del balón en un saque flotante.....	40
Figura 34. Mecánica del saque de abajo.....	41
Figura 35. Mecanismo del saque de tenis potente.....	41
Figura 36. Mecanismo del saque de tenis flotante.....	42
Figura 37. Ángulos en la cadera, rodilla y tobillos en el remate.....	43
Figura 38. Batida.....	43
Figura 39. Secuencia del remate.....	43
Figura 40. Angulaciones al realizar el salto.....	44
Figura 41. Movimiento de piernas del bloqueo.....	45
Figura 42. Bloqueos de uno, dos y tres jugadores.....	45
Figura 43. Salto vertical.....	46
Figura 44. Posición de manos y brazos.....	46
Figura 45. Secuencia de la ejecución del bloqueo.....	46
Figura 46. Posición del jugador que efectúa el bloqueo.....	46
Figura 47. Movimiento de las manos.....	47
Figura 48. Posición inicial de la formación 6 – 0 con Armador en 3.....	48
Figura 49. Posición de jugadores para recepción W – Armador en.....	48
Figura 50. Posición del armador en 3 en recepción.....	50
Figura 51. Posición del armador en 4 en recepción.....	50
Figura 52. Posición del armador en 2 en recepción.....	51
Figura 53. Posición del armador en 3 en saque.....	51
Figura 54. Posición del armador en 4 en saque.....	51
Figura 55. Posición del armador en 2 en saque.....	52
Figura 56. Posición del armador en 1 en recepción.....	53
Figura 57. Posición del armador en 6 en recepción.....	53
Figura 58. Posición del armador en 5 en recepción.....	53
Figura 59. Resultados de test de voleo varonil.....	59
Figura 60. Resultados de test de golpe bajo varonil.....	60
Figura 61. Resultados de test de saque varonil.....	60
Figura 62. Resultados de test de remate varonil.....	61

Figura 63. Resultados de test de voleo femenino.....	62
Figura 64. Resultados de test de golpe bajo femenino.....	62
Figura 65. Resultados de test de saque femenino.....	63
Figura 66. Resultados de test de remate femenino.....	63



## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL:

Que los alumnos del segundo semestre de bachillerato identifiquen la importancia de la enseñanza de los fundamentos básicos del voleibol como proceso de la materia Paraescolar, del plantel unidad Nuevo Hermosillo del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora (COBACH).

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Que los alumnos del segundo semestre de bachillerato adquieran los conocimientos de la enseñanza y el rendimiento de la técnica y práctica de voleibol.
- Que los alumnos del segundo semestre de bachillerato obtengan los fundamentos tácticos del voleibol.
- Organizar un equipo representativo de voleibol del plantel unidad Nuevo Hermosillo del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora.

## RESUMEN

Actualmente uno de los retos de las instituciones de educación superior (IES) es lograr establecer mecanismos permanentes que permitan al proceso enseñanza – aprendizaje alcanzando el aseguramiento del perfil del egresado; además la sociedad reclama una mayor vinculación con los diferentes sectores que la conforman. Para ello, las prácticas profesionales tienen el objetivo formativo de permitir al estudiante interactuar con el medio laboral.

El presente trabajo consiste en la memoria de prácticas profesionales realizadas en el Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, plantel nuevo Hermosillo. Se encuentra ubicado en la calle víboras S/N colonia nuevo Hermosillo. Este trabajo tiene como objetivo fundamental Identificar la relevancia de los fundamentos básicos del voleibol como proceso de la materia paraescolar.

Durante la estancia como practicante dentro del plantel se llevó a cabo el desarrollo de un programa metodológico para desarrollar y fomentar adecuadamente las habilidades, destrezas y capacidades para la enseñanza y la práctica del deporte de voleibol en los jóvenes estudiantes del colegio.

El programa de prácticas profesionales cumplió con su objetivo, permitiendo relacionar a los alumnos practicantes con el medio laboral, brindándole la oportunidad de aplicar conocimientos y habilidades, adquiridas a través de la formación académica brindadas por el programa educativo. Además les proporcionó herramientas de aprendizaje que facilitaron el desarrollo de nuevas aptitudes.



## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto consiste en identificar las acciones que emerge la materia de Paraescolar en las actividades físicas, deportivas y recreativas en los alumnos del segundo semestre de nivel media superior en el Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, plantel nuevo Hermosillo, la cual tiene como fundamento complementar la formación académica del estudiante en el área deportiva y contribuir en el perfeccionamiento en todas las dimensiones humanas (cognitiva, afectiva, psicomotora y social).

La materia de paraescolar constituye un espacio en donde los estudiantes pueden expresar sus inquietudes, pensamientos y sentimientos a la vez que permite el desarrollo de habilidades de lenguaje, coordinación motriz, imaginación, entre otras. Así mismo a través de estas materias es posible lograr hábitos, actitudes y valores.

En su parte inicial se hizo referencia a la historia del voleibol, concepto, características, sus reglas básicas y los seis fundamentos básicos. Se explicó amplia y detalladamente de los fundamentos técnicos de ataque y defensa, descripción completa del sistema táctico, rotación, recepción de saque y defensa de campo.

De igual manera se analizó la metodología que se aplicó en este proyecto, mostrando los resultados que obtuvieron los estudiantes una vez aplicada la realización de pruebas del test técnico.

El programa desplegó una metodología propia para la enseñanza del voleibol en el colegio de bachilleres plantel nuevo Hermosillo, buscando mejorar las condiciones físicas técnicas, tácticas y psicológicas de los alumnos que reciben la clase de voleibol en esta institución.

Es importante porque en el colegio existe la necesidad de formar deportistas con una preparación y conocimiento en los diferentes campos de acción de este deporte, con el fin de mejorar el nivel competitivo para su participación en los diferentes eventos de carácter oficial que se dan de acuerdo a la convocatoria de

Juegos Deportivos Estudiantiles del nivel medio superior (Cobachada 2016, evento de subsistemas COEDEMS).

Finalmente se muestra la conclusión, recomendaciones, reflexiones personales, bibliografía y anexos.

## CONTEXTUALIZACIÓN

### COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE SONORA

#### Misión

Ofrecer una sólida formación integral a los alumnos, a través de una educación de calidad, que les permita el acceso a estudios superiores o su incorporación al ámbito laboral, para realizar su proyecto de vida.

#### Visión

Ser una institución de prestigio, con el mejor servicio educativo en el Estado de Sonora, que ofrezca una educación de calidad certificada y que genere confianza, seguridad y credibilidad ante la sociedad.

#### ¿Qué es el COBACH?

El Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora es un organismo descentralizado de la Administración Pública Estatal, con personalidad jurídica y patrimonio propio, con el objeto de impartir e impulsar la educación de tipo medio superior correspondiente al nivel de bachillerato, y con domicilio en la Ciudad de Hermosillo, Sonora. A la fecha se cuenta con 34 planteles distribuidos en el Estado y 34 escuelas incorporadas.

El Colegio tiene las siguientes facultades y obligaciones:

- Establecer, organizar, administrar y sostener planteles en los lugares del Estado que estime conveniente.
- Impartir e impulsar educación de tipo medio superior a través de las modalidades de escolar y extraescolar; o bien por cualquier modalidad educativa, de manera que permita al educando incorporarse a la sociedad y, en su oportunidad, desarrollar una actividad productiva y que permita asimismo al trabajador estudiar; así como promover e impulsar entre los



educandos actividades de orden académico, de investigación, artístico, deportivo, cultural y cívico.

- Expedir certificados de estudio y otorgar diplomas.
- Otorgar o retirar reconocimiento de validez a estudios realizados en planteles particulares que impartan el mismo ciclo de enseñanza.
- Auspiciar el establecimiento de planteles particulares en los que se imparta el mismo ciclo educativo.
- Llevar a cabo los actos jurídicos necesarios para el cumplimiento de su objeto y función.
- Celebrar acuerdos y convenios con instituciones de gobierno y educativas, nacionales e internacionales, y con personas físicas para el cumplimiento de su objetivo.
- Ejercer las demás que sean afines con las anteriores.

### **Modelo Educativo**

Ante un panorama como el actual, donde la sociedad enfrenta cambios en procesos económicos, financieros, sociales y culturales, es de vital importancia impulsar el desarrollo científico y tecnológico de nuestro país a través de la educación, considerando siempre el enfoque humanista. Es por esto que el Colegio de Bachilleres ha adoptado un Modelo Educativo basado en Competencias, de acuerdo a los requerimientos de la Reforma Integral de Educación Media Superior, el cual se refleja en la totalidad de su plan de estudios y busca que sus estudiantes aprendan a ubicar el conocimiento, a recuperarlo, transformarlo y relacionarlo con sus experiencias de vida, para convertirlos en seres capaces de crear o desempeñar tareas de manera eficaz y eficiente.

Las competencias se refieren al conjunto de comportamientos, actitudes y habilidades que permiten llevar a cabo adecuadamente un desempeño, una función, una actividad o una tarea. Al ser competente, es posible resolver

problemas en diferentes contextos, trabajar en equipo y desempeñarse adecuadamente ante los requerimientos de la sociedad de nuestros tiempos.



*Figura 1. Imagen exterior del COBACH- Plantel Nuevo Hermosillo.*

## **Historia**

Haciendo un poco de historia, el Colegio de Bachilleres es una Institución destacada en la comunidad educativa y en la sociedad sonorenses por sus logros académicos, deportivos y culturales, resultado de la planeación y organización de sus acciones. Actualmente, alberga a más de 28,000 estudiantes en sus 32 planteles y 46 escuelas incorporadas.

El plantel Nuevo Hermosillo fue creado en tiempos donde el Director General del Colegio era el Lic. Roberto Lagarda Lagarda, el 23 de agosto de 1993. En la ceremonia de inauguración del plantel, estuvieron presentes el Gobernador del Estado de Sonora, Lic. Manlio Fabio Beltrones Rivera, al igual que el Subsecretario de Educación Ing. Octavio Corral y el Director General.

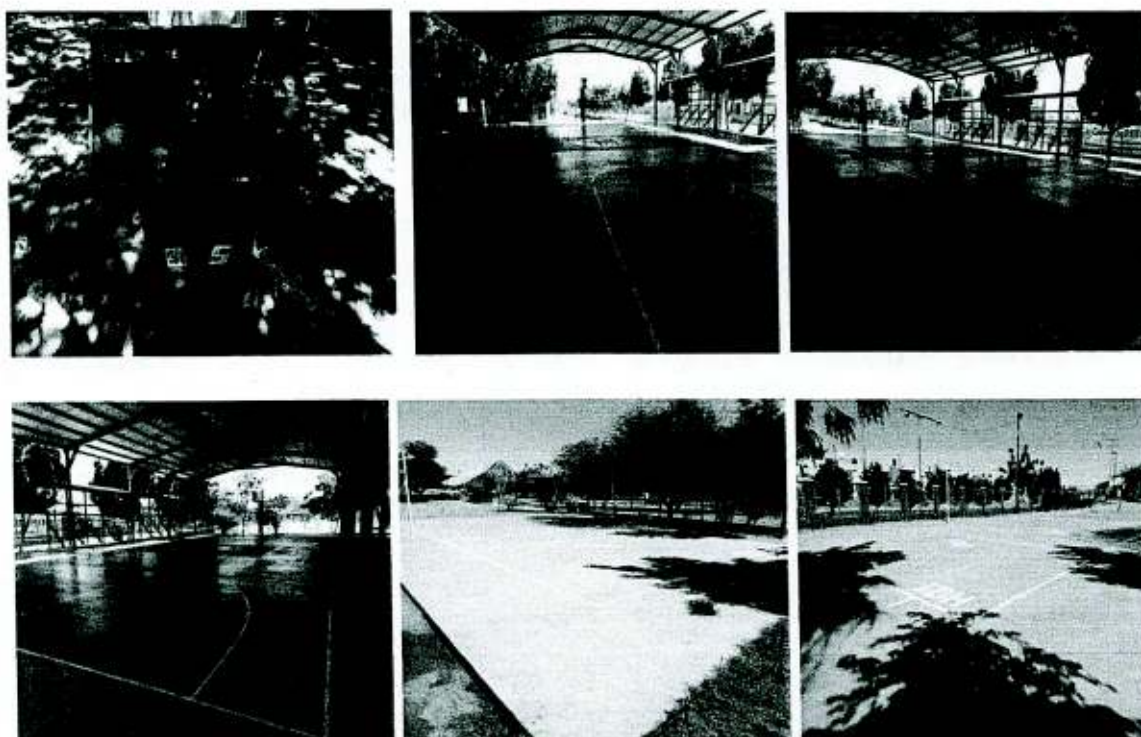
El plantel Nuevo Hermosillo fue creado como una extensión del Plantel Villa de Seris y en poco tiempo se le otorgó el carácter de plantel. Inicialmente fue comisionada la Prof. Leticia Herrera Tánori por las autoridades del Colegio para



organizar en un inicio del funcionamiento de las operaciones académicas y administrativas.

El plantel se encuentra ubicado en una zona habitacional de clase media, que a su vez está rodeada de varios conjuntos habitacionales considerados de clase media-baja.

Haciendo remembranza de la iniciación del plantel la Secretaría de Educación Media Superior (Secretaría de Educación Pública, 2009) tuvo como su mayor reto la calidad, que incluye diversos aspectos que se requieren para lograr sus propósitos. Uno de los aspectos imprescindibles en la calidad de la educación es la pertinencia y la permanencia: el joven debe lograr el dominio de los conocimientos, habilidades y destrezas que requerirá en su vida adulta; el aprendizaje y su retención deben ser significativos para el estudiante, de tal forma que reconozca en su vida cotidiana y en sus aspiraciones, las ventajas que le significará todo aquello que aprenda en la escuela.



*Figura 2.* Cancha techada y al aire libre del COBACH plantel Nuevo Hermosillo.

## **VOLEIBOL**

### **Antecedentes del Voleibol**

El Voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan. Era entonces director de Educación Física en el YMCA de Holyoke, 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.

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 llama la atención sobre la "batida" o la fase activa del lanzamiento, y propone el nombre de "Voleibol". Gracias al YMCA el juego del Voleibol fue introducido en Canadá y en muchos países: Elwood S. Brown 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, América del Sur, Europa, África y Asia.

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 Volley ball Association.

En 1938 se establecieron unos contactos Internacionales entre Polonia y Francia. 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. Frierhood, 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. Paralelamente a la puesta en funcionamiento de esta organización (Federación de Voleibol) 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. Un gran número de miembros de las más altas instancias deportivas asistió a la final, que fue una magnífica demostración. El Voleibol fue reconocido como 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.

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 de 45 millones de practicantes en el mundo, y la facilidad dada por estos números para la organización de dos torneos olímpicos de 1972.

### **Concepto de voleibol**

El voleibol es un deporte de conjunto en el que se enfrentan dos equipos en una cancha de 18x9 m, dividida por una red a 2.24 m de altura para mujeres, y 2.43 m para hombres, formando dos campos de 9x9 m, los equipos están conformados por seis jugadores en la cancha, y el propósito fundamental del juego, es que con la utilización de un máximo de tres toques de balón por equipo, éste caiga en la cancha contraria. El voleibol tiene muchas características que lo hacen único, el entrenador debe conocerlas y entenderlas para diseñar mejor sus entrenamientos y compenetrarse plenamente con este deporte.

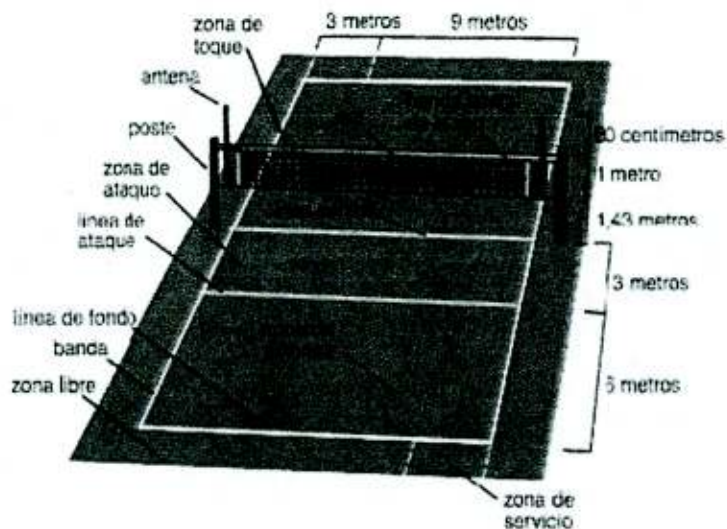


Figura 3. Área de juego.

## Reglas del voleibol

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

Dimensiones: La cancha de juego es un rectángulo que mide 18x9 m rodeado por una zona libre de un mínimo de 3 m de ancho por cada lado.

Superficie de juego: Debe ser plana, horizontal y uniforme. Está prohibido jugar sobre superficies rugosas o resbaladizas.

Líneas de cancha: Tienen 5 cm de ancho, de color claro y diferente al suelo. Tanto las líneas laterales como las de fondo están marcadas dentro de las dimensiones de la cancha. En cada campo, se marca una línea de ataque a 3 m desde el eje de la línea central.

Zonas y áreas: La zona de saque es una superficie de 9 m de ancho por detrás de la línea de fondo. La zona de sustitución está limitada por la prolongación de ambas líneas de ataque hasta la mesa del anotador.

Red: La altura de ésta es de 2.43m para hombres y 2.24m para mujeres; tiene 1m de ancho y 9.5m de largo. Dos bandas blancas que se ajustan verticalmente a la red tienen 5 cm de ancho y 1 cm de largo, se consideran parte de la red. Una



antena es una varilla flexible de 1,8 m de largo y 10 mm de diámetro. Se ajusta una antena al extremo exterior de cada banda lateral, se consideran parte de la red y delimitan lateralmente el espacio de paso. Los postes se colocan a una distancia de 0.5-1 m de cada línea lateral y tiene una altura de 2,55 m, estos son redondos y pulidos, fijados al suelo sin cable (ver figura 4).

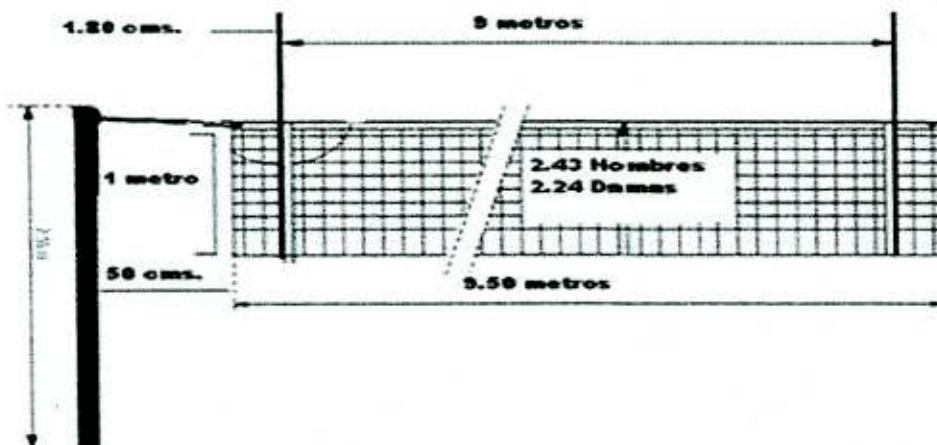


Figura 4. Red, antenas.

**Balón:** El balón debe ser esférico, con una cubierta de cuero flexible o cuero sintético y con una cámara interior hecha de caucho o un material similar, su color ha de ser uniforme y claro o una combinación de colores, su circunferencia es 65-67cm y su peso es 260-280g. Todos los balones usados en un encuentro han de tener las mismas características (ver figura 5).



Figura 5. Balones

**Equipos:** Están compuestos por 12 jugadores, un entrenador, un entrenador-asistente, un masajista y un médico. Todos los miembros del equipo deben llevar la misma camiseta, calcetines y pantalón excepto el líbero.



Anotación de puntos: Cuando el balón toca la cancha del equipo contrario, se comete una falta o se recibe un castigo. Para ganar el set lo gana el equipo que primero anota 25 puntos con una ventaja mínima de 2 puntos. En caso de empate 24-24, el juego continúa hasta que se consigue una ventaja de dos puntos. El encuentro lo gana el equipo que gana tres sets, en caso de empate a 2 sets el último set se disputa a solo 15 puntos. Si un equipo se declara ausente pierde el partido.

Estructura del juego: Si se ha de jugar un set decisivo, se llevará a cabo un nuevo sorteo. El ganador del sorteo elige el derecho a sacar o a recibir primero y el lado del campo. Antes del encuentro los equipos dispusieron de otra cancha, tendrán derecho a un calentamiento en la red de al menos 3 minutos. Debe haber siempre 6 jugadores por equipo. Los tres colocados junto a la red son los delanteros los otros tres son los zagueros.

Sustitución de jugadores: Un máximo de 6 sustituciones por equipo por set. Si un jugador se lesiona deberá ser sustituido reglamentariamente. Si esto no es posible tendrá una sustitución excepcional.

Situaciones de juego: El balón está en juego desde el momento que es golpeado para el saque, autorizado por el árbitro. El balón es fuera cuando: la parte del balón que toca el suelo se encuentra completamente fuera de las líneas del juego, toca un objeto fuera de la cancha, el techo o una persona fuera del juego, toca las antenas, cuerdas, postes o la propia red por fuera de las bandas laterales, cruza total o parcialmente el plano vertical de la red por fuera del espacio de paso, cruza completamente por el espacio inferior de la red.

Contacto con el balón: Un jugador no puede tocar dos veces consecutivas el balón, dos o tres jugadores pueden tocar el balón, a la vez se contará un toque; por cada miembro del equipo que toque el balón, el toque del bloqueo no cuenta y cada equipo posee la posibilidad de dar tres toques. Se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo. Es falta si se toca el balón más de tres veces, si se

apoya en un jugador o en un objeto para alcanzar el balón o si lo golpea dos veces seguidas el mismo jugador.

Balón en la red: El balón puede tocar la red cuando la cruza.

Jugador en la red: Durante el bloqueo, un bloqueador puede tocar el balón por encima de la red, a condición de no interferir el juego del adversario antes o durante la acción de este último. Después del golpe de ataque está permitido a un jugador pasar la mano por encima de la red, a condición de que el toque del balón se haya realizado en el espacio propio. Está permitido penetrar en el espacio contrario por debajo de la red, siempre que esto no interfiera con la acción del contrario.

Tocar el campo contrario con un pie o mano está permitida siempre que alguna parte del pie o mano que penetra permanezca en contacto con o directamente sobre la línea central, hacerlo con cualquier otra parte del cuerpo está prohibido.

Los jugadores pueden penetrar en la zona libre del adversario a condición de que no interfieran la acción de éste. Tocar la antena o la red no es falta, excepto cuando el balón las toca durante su acción o intento de juego. Después de golpear el balón, un jugador puede tocar los postes, cuerdas o cualquier otro objeto fuera de la longitud de la red.

Una falta es cuando un jugador toca el balón o a un adversario en el espacio contrario antes o durante el golpe de ataque del mismo; cuando un jugador penetra en el espacio contrario por debajo de la red interfiriendo la acción del adversario; cuando un jugador penetra en el espacio contrario; cuando un jugador toca la red o la antena durante la acción de jugar el balón o interfiere con la jugada.

Saque: El saque es la acción de poner en juego el balón por el jugador zaguero derecho, colocado en la zona de saque. Los jugadores deben seguir el orden al saque registrado en la hoja de rotaciones. El balón debe ser golpeado por la mano o una parte del brazo, solo se permite un lanzamiento de balón al aire, el jugador



no puede tocar la cancha cuando saca, después sí puede. Se comete falta si se infringe el orden de saque, no se ejecuta correctamente, toca a un jugador del equipo sacador, va fuera o pasa sobre una pantalla.

**Golpe de ataque:** Un delantero tiene contacto con el balón cuando sea hecho dentro de su propio campo, un zaguero no puede ni tocar ni pasar la línea de ataque, hasta después de golpear, puede rematar si el balón no está por encima del borde superior de la red. Se comete falta cuando golpea el balón en el campo contrario, el balón va fuera, un zaguero entra en la zona de ataque o golpea el balón más arriba de la red.

**Bloqueo:** No se cuenta como golpe de equipo, después del bloqueo le puede dar al balón cualquier jugador.

**Interrupciones normales del juego:** Tiempo de descanso y sustituciones de jugadores (dos descansos y 6 sustituciones) solo se puede pedir la interrupción por medio del capitán o del entrenador, el balón no puede estar en juego. Las interrupciones pueden ser seguidas, pero no de sustituciones. El descanso dura 30 segundos y los tiempos muertos 60 segundos; sólo se permite un tiempo muerto por set. En las sustituciones los jugadores deben estar listos para salir.

**Demoras de juego:** Demora en una sustitución, solicitar una ilegal, demorar el juego por un jugador de campo. Se sanciona a todo el equipo, se mantienen todo el partido, se castiga con pérdida de la jugada.

**Interrupciones excepcionales del juego:** Se repite la jugada si el jugador lesionado no pudo ser sustituido, se le conceden tres minutos para recuperarse, pero solo una vez; si no se recupera el equipo se declarará incompleto.

**Intervalos y cambios de campo:** Todos los intervalos entre sets duran tres minutos, durante ese tiempo se cambia de campo. Después de cada set hay cambio de campo menos del set decisivo, que se cambia cuando los dos equipos llegan a 8 puntos y sin demora.



Jugador líbero: Debes ser anotado antes de que comience el partido y éste no puede ser el capitán del equipo tiene que llevar una camiseta de distinto color. El líbero puede remplazar a cualquier jugador zaguero, no puede completar un golpe de ataque.

### **Características principales del voleibol**

1. El voleibol es un deporte de rebote, esto implica que, con excepción del jugador que va al servicio, ningún otro jugador tiene la posesión del balón.
2. Los contactos con el balón en su mayoría son intermedios, es decir, no son los que definen la jugada, sin embargo, el control del balón es esencial.
3. El voleibol es el deporte que mayor concentración de jugadores tiene en un espacio o cancha tan pequeño.
4. El voleibol ofrece muy poca retroalimentación en cada jugada, debido a que el balón está la mayor parte del tiempo en el aire y con excepción del servicio o acciones que definen los jugadores, el tiempo que el jugador tiene para retroalimentarse, corregir, aprender, etcétera, es mínimo.
5. En el voleibol la transición entre la ofensiva y la defensiva es inmediata, y sus roles son opuestos, por la estructura del juego la ofensiva impide que les sean anotados puntos. Se tiene la posesión del balón cuando se tiene éxito a la ofensiva, el equipo que defienden es el que puede hacer puntos.
6. En el voleibol no se puede interferir con el armado de la ofensiva del contrario, simplemente hay que esperar en nuestra cancha y defender con recursos cerca y lejos de la red.
7. En el voleibol existe un gran desbalance entre la defensiva y la ofensiva, esta última es cada vez más poderosa, sobre todo en la rama varonil.
8. El voleibol no tiene límite de tiempo.

9. El voleibol es un juego en el que se le permite muy poca intervención al entrenador durante los encuentros.

10. El contacto y manejo del balón con los antebrazos (pase, defensa, etcétera), es único, no se observa en ningún otro deporte.

11. Las reglas del voleibol requieren de la rotación de los jugadores, lo que implica dominar seis posiciones con características técnicas y tácticas distintas a la ofensiva y en defensiva durante el mismo juego.

12. El voleibol tiene dos zonas de juego, una zona alta que es por encima de la cabeza de nuestros jugadores y hasta aproximadamente 3.50m, la otra es la zona baja en la que se juega el balón cerca del piso, es decir de la cadera hacia abajo.

13. El voleibol es un deporte con un patrón de juego cíclico que está constituido por movimientos acíclicos en cada uno de los fundamentos técnicos.

### **Fundamentos técnicos del voleibol**

1. El Voleo es el fundamento técnico básico y elemental del voleibol y toma importancia en las acciones ofensivas de un equipo (ver figura 6). Existen varios tipos de voleo que en los siguientes párrafos se describen.



*Figura 6. Voleo.*

*El voleo de pelotas altas con dos manos podrá ejecutarse adelante, atrás y lateral; y durante la ejecución los movimientos por los brazos serán los que permitan observar una acción distinta en cada caso. Antes de comenzar con la descripción*



y la técnica de cada uno de ellos, se debe aclarar que el voleo ejecutado con intenciones de preparar el ataque es lo que se denomina PASE.

1.1 Voleo atrás de pelotas altas: Es un pase que se utiliza con el objetivo de engañar al contrario, puesto que se le ocasiona a la trayectoria del balón un cambio repentino e inesperado en su dirección, para desconcertar al adversario en su colocación y organización defensiva. Este tipo de pase algunas veces puede utilizarse en situaciones de apremio, pero, generalmente es el armador del equipo quien con más frecuencia lo utiliza (ver figura 7).

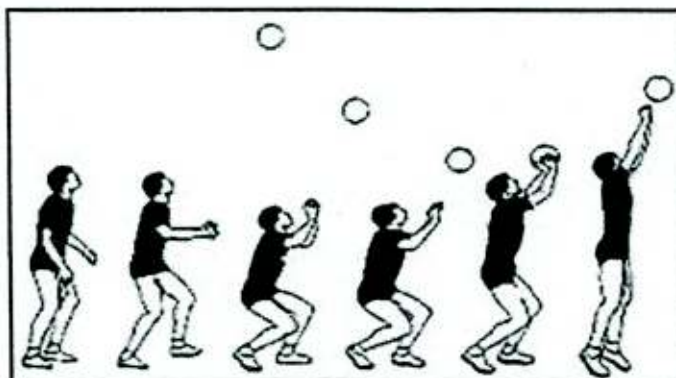


Figura 7. Voleo atrás de pelotas altas.

1.2 Voleo lateral de pelotas altas: Este tipo de voleo se realiza con los mismos objetivos tácticos que el descrito anteriormente (ver figura 8). Engañar, sorprender y no evidenciarse. Son los ingredientes que le ponen el carácter a los sistemas ofensivos de un buen equipo, por esta razón el voleo lateral y el voleo atrás son herramientas de trabajo que se utilizan con bastante frecuencia.

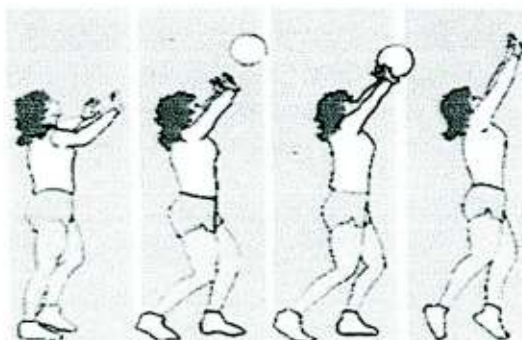


Figura 8. Voleo lateral de pelotas altas.



2. Recepción o golpe bajo: El contacto con el balón comienza con una extensión progresiva de las piernas, al momento de dar el golpe las manos van entrelazadas y estiradas, en ese momento se realiza un movimiento de los hombros hacia adelante y arriba para de esta forma regular la fuerza del impacto y dirección de la acción. El jugador debe ejecutar pequeños movimientos con las piernas en el lugar para propiciar un rompimiento más rápido y fácil del momento de inercia, como se observa en la figura 9. 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.

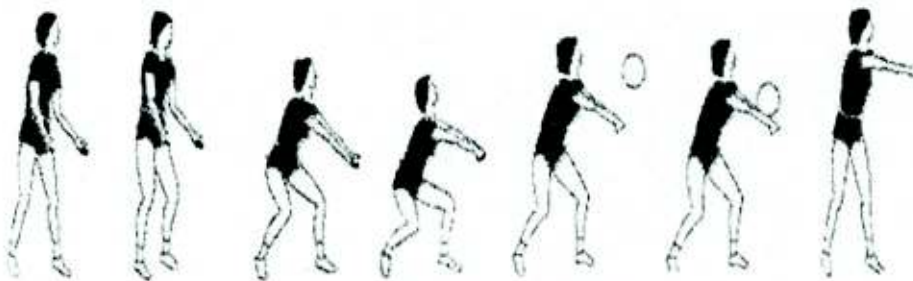


Figura 9. Golpe bajo.

3. El saque: Todo saque debe reunir básicamente tres características: seguridad, precisión y efectividad ya que, si posee éstas, dificulta la recepción del contrario y por ende la construcción del ataque, favoreciendo la posterior acción defensiva del equipo sacador. El saque debe ser un elemento de juego bien cuidado, por cuanto es frecuente observar que, al momento de fallarlo, produce un efecto psicológico negativo en los integrantes del equipo, de la misma manera que habría de considerarse la imposibilidad que existe de anotar puntos sin la posesión de éste.

3.1 Saque lateral: Para la realización de este tipo de saque, el ejecutante se coloca en la zona respectiva, lateral o perpendicular a la red, con los pies paralelos y separados aproximadamente a la anchura de los hombros. La pelota se sostiene frente al cuerpo con la mano adelantada, luego se lanza y se golpea el balón en la parte ínfero posterior con el otro brazo extendido y la mano acopada a

la altura de la cadera; simultáneamente se realiza una rotación de la cintura y un paso al frente con el pie adelantado para proporcionarle una fuerza última y adicional. Los movimientos aquí descritos pueden observarse gráficamente en la figura 10.

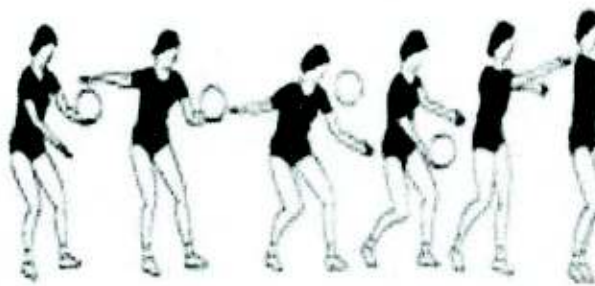


Figura 10. Saque lateral.

2.2 Saque de tenis: Se denomina de esta forma porque el movimiento realizado por el jugador en su ejecución, es similar al del tenista al hacer el servicio. Para su ejecución el jugador se coloca frente a la malla con los pies paralelos y con la pelota sostenida con ambas manos en la zona del saque, a una distancia de separación de la línea final que esté de acuerdo fundamentalmente con la fuerza que le vaya a imprimir al balón. Luego lanza el balón con ambas manos por encima del nivel de la cabeza a una altura que le permita golpearlo con la mano aplanada y el brazo extendido, al mismo tiempo que dará uno y hasta dos pasos al frente para proporcionarle un impulso adicional y mantener el equilibrio del cuerpo. Los movimientos aquí descritos pueden observarse gráficamente en la figura 11.

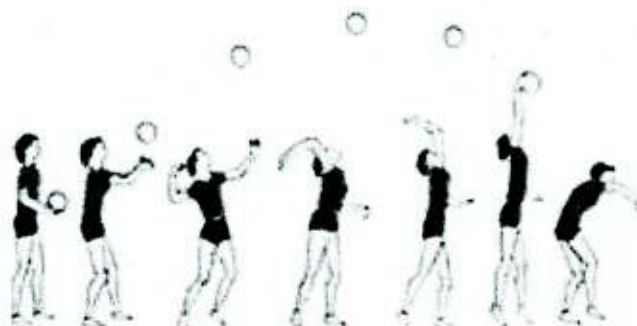


Figura 11. Saque de tenis.



4. El remate: Cada acción de juego se realiza fundamentalmente para alcanzar en forma progresiva la victoria, sin embargo, pudiéramos decir que es el remate quien constituye la acción principal y última de todo proceso ofensivo. El ataque de un equipo comienza en el mismo momento de la recepción, continúa con el pase levantada y generalmente concluye con el remate. Sin embargo, debe entenderse que, si no existe una buena recepción y levantada, aún más, si no existe una perfecta sincronización en los movimientos de un equipo, esta acción no será posible. Es un movimiento complejo, difícil de aprender, pero se tiene que tomar en cuenta ya que es la más poderosa arma de ataque de un equipo, por esta razón es necesario proporcionarle suficiente tiempo y dedicación en cada entrenamiento como se puede observar en la figura 12.

El remate se lleva a efecto después de una carrera o pasos de impulsos, golpeando la pelota a una altura que rebase el borde superior de la red, tratando de dirigirla hacia los espacios o lugares donde la defensa contraria se vea incapacitada para defenderla. Un buen atacante o rematador, no es solamente aquel que salta mucho y golpea fuertemente el balón, sino aquel que sabe salir airoso en los momentos difíciles, el que se adapta con facilidad a los pases levantados que le envían sus compañeros, tratando siempre de buscar con inteligencia, rapidez y confianza la mejor solución. Durante la ejecución del remate pueden distinguirse cuatro fases fundamentales: la carrera, el salto, el golpe al balón y la caída.

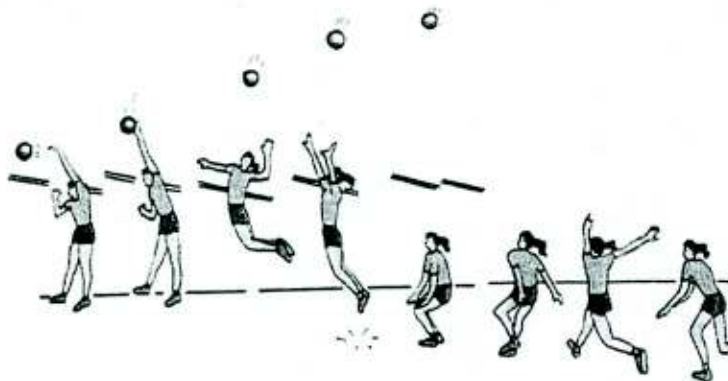


Figura 12. Remate.



4.1. Apoyo en remate: Es frecuente observar, sobre todo en equipos con poca experiencia, que al iniciar o durante la acción del remate, el resto de los jugadores se quedan estáticos y observando la acción, sin tener la más mínima intención de ayudar a su equipo realizando el apoyo correspondiente, a objeto de prevenir la neutralización de aquellos balones que regresan a la cancha como consecuencia de la efectividad del bloqueo enemigo. Por esta razón, desde el momento de iniciarse el pase-levantada hasta la ejecución del remate, los jugadores restantes deben actuar como una sola pieza, que al mismo tiempo que ataca, defiende (función de equipo).

Esta formación debe ser tal, que el remate esté apoyado en dos formaciones, cubriendo las zonas donde más frecuentemente suelen caer los balones bloqueados; adoptando los jugadores más cercanos al rematador la posición fundamental baja y los más alejados o de segunda línea a unos tres o cuatro metros del mismo, cubriendo el resto del terreno en una posición de defensa media (ver figura 13).

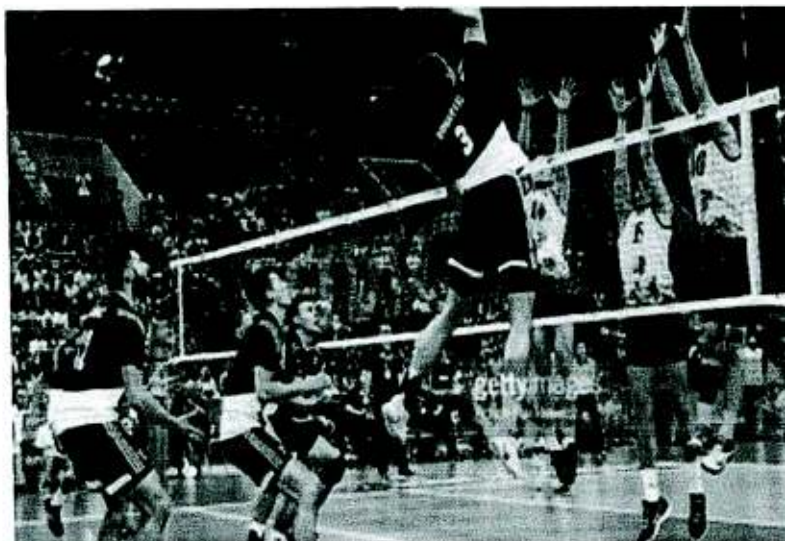


Figura 13. Apoyo en remate.

5. Bloqueo: Este es el elemento más eficaz de la defensa del campo, su ejecución de manera efectiva es decisiva para el resultado final de los juegos, principalmente en la rama varonil. Es un fundamento físico táctico más que físico técnico. Su ejecución técnica es relativamente fácil (figura 14).

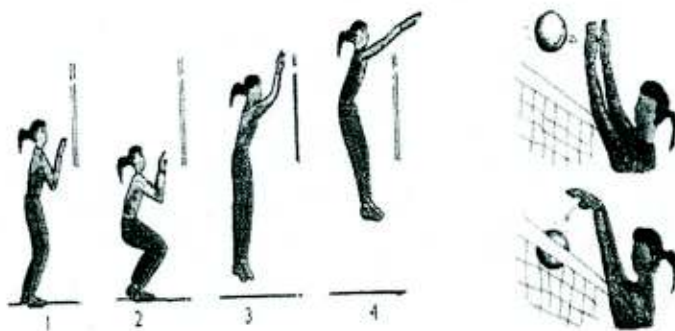


Figura 14. Bloqueo.

### Posiciones y desplazamientos del voleibol

Debido a la velocidad del juego se pasa constantemente de acciones atacantes a defensivas. Es imprescindible que el jugador esté en todo momento dispuesto a intervenir y en la mejor disposición mecánica para que esta acción sea correcta.

Las posiciones son:

- Pies ligeramente separados, uno adelantado de otro (según la posición que se ocupe en el campo).
- Rodillas flexionadas con el peso del cuerpo repartido entre las dos.
- Tronco flexionado ligeramente hacia adelante.
- Brazos semi flexionados.
- Los talones no están jamás apoyados en el suelo.

Aunque hay posiciones llamadas de "emergencia", precisamente por esa velocidad del juego, son tres las posiciones utilizadas según el "momento táctico" y la situación del jugador: Posición alta, intermedia y baja las que a continuación se refieren con apoyo de una figura. Una correcta posición asegura una correcta ejecución.

1. La posición alta es utilizada en la cercanía de la red (bloqueos), como se visualiza en la figura 15.



Posición alta

Figura 15. Posición alta.

2. La posición intermedia es posiblemente la más empleada. Se utiliza en defensa y recepción. Como características más importantes se ostentan:

- Piernas flexionadas el máximo.
- Brazos estirados adelante.
- Tronco flexionado.
- Pies a la misma altura con el peso del cuerpo sobre las puntas (inestabilidad controlada) o bien con un pie ligeramente adelantado, con el peso sobre las plantas de los pies y uniformemente repetidos (estabilidad). Como se observa en la figura 16.



Posición intermedia

Figura 16. Posición intermedia.

3. La posición baja es utilizada en los apoyos. Se diferencia de la anterior de que las rodillas están más flexionadas (figura 17).



Posición baja

Figura 17. Posición baja.



### **Cualidades a tener en cuenta**

- Buena actitud que permite una rápida puesta en acción (actitud vigilante).
- Concentración en el balón y en desarrollo del juego.
- Pies siempre en dirección al lugar al que vamos a dirigir el pase.
- Piernas siempre en flexión (aunque en algunos casos esta sea ligera).

### **Defectos más comunes.**

- Piernas demasiado extendidas.
- Brazos demasiado elevados o bajos.
- Pies muy juntos o demasiado separados.

### **Pase de dedos (voleo)**

#### Características comunes:

- Tronco derecho, rodillas flexionadas y peso del cuerpo repartido entre las dos piernas.
- Las manos están colocadas de forma simétrica a la altura de la frente (ver figura 18), palmas dirigidas hacia arriba y hacia adentro, dedos abiertos y semi flexionados como se puede ver en la figura 19.
- Brazos flexionados con los codos a la altura de los hombros.
- La acción mecánica es un movimiento coordinado de extensión en el que participa todo el cuerpo. El balón es tocado solamente con los dedos.



Figura 18. Manos y brazos colocados de forma simétrica.



Figura 19. Dedos abiertos y semiflexionados.

- El golpe se efectúa con un movimiento coordinado de extensión en el que participa todo el cuerpo (figura 20).

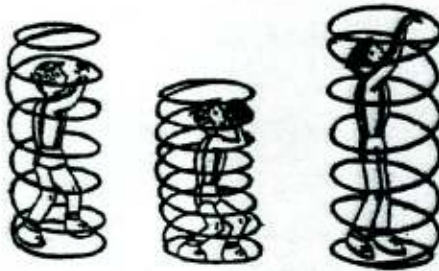


Figura 20. Movimientos coordinados.

**Pase adelante.** Se realiza según las características que se han indicado con anterioridad (figura 21).

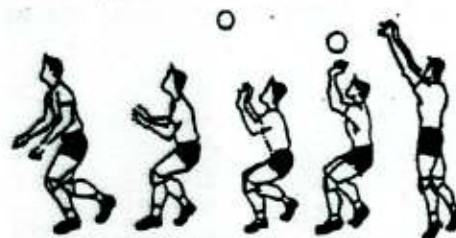


Figura 21. Pase adelante.

**Pase atrás.** La diferencia con el anterior está en la extensión del tronco y de la cabeza hacia atrás (figura 22).

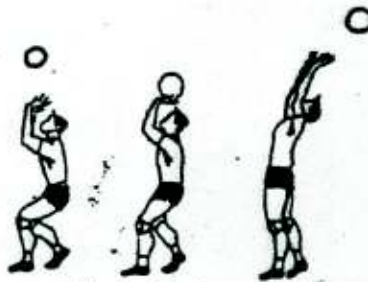


Figura 22. Pase atrás.

**Pase lateral.** Utilizado sobre todo en las cercanías de la red por necesidad. Los brazos en el momento del golpe realizan una extensión hacia el lado donde se envía el balón, acompañados de una flexión lateral del tronco hacia ese mismo lado como se observa en la figura 23.



Figura 23. Pase lateral.

**Pase en suspensión.** La diferencia con los demás es que el balón es golpeado en la máxima altura del salto (figura 24).



Figura 24. Pase en suspensión.

**Pase colocaciones.** Existe un elemento característico en voleibol que es el pase colocación. Este tiene como objetivo crear las mejores condiciones al jugador que va a culminar el ataque (remate) como se puede observar en la figura 25. Este elemento influye directamente en que la acción ofensiva global consiga o no su objetivo.



Diferentes tipos de pase colocación: a) con trayectoria alta (juego lento); b) con trayectoria baja (juego rápido).

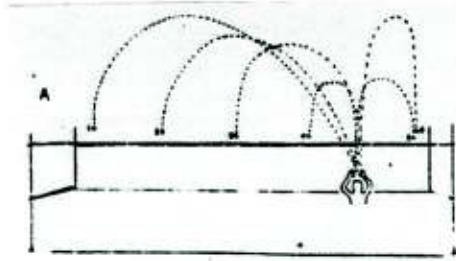


Figura 25. Pase colocaciones.

El **Pase adelante** puede ser alto o rápido (figura 26) y corto (figura 27).

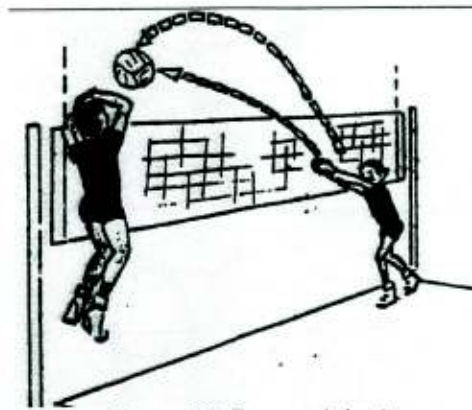


Figura 26. Pase adelante.

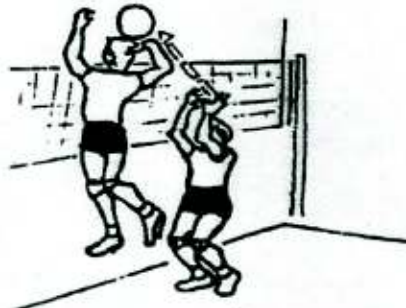


Figura 27. Pase corto adelante.

**Pase atrás (figura 28).**

Características del pasador:

- Debe adaptarse a las características de los rematadores.
- Debe llevar el ataque por las zonas donde el equipo contrario tenga peor bloqueo.

- Debe realizar el pase más oportuno en cada momento.
- Debe retrasar el momento del golpe para que de esta forma el bloqueo tenga menos oportunidades de formarse colectivamente.

Errores a evitar:

- No coordinar el movimiento de piernas y brazos.
- Golpear con brazos estirados.
- Codos demasiados abiertos.
- No golpear simultáneamente con las dos manos.
- Retener o acompañar el balón.
- Golpear con los dedos juntos o con las palmas.
- Golpear con los pulgares adelantados.
- No usar todos los dedos.
- Golpear el balón a la altura de la cara.
- No flexionar las piernas previamente.
- Salto prematuro o retrasado en el pase en suspensión.
- No efectuar bien las posiciones finales.

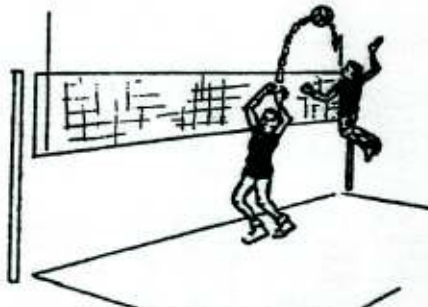


Figura 28. Pase atrás.

### **Antebrazos (golpe bajo).**

Características:

- Una mano abraza a la otra quedando los brazos completamente extendidos, juntos y en supinación.
- El balón se golpea con la parte media del antebrazo.

- La acción mecánica del golpe es un movimiento coordinado de rodillas que se extienden, de brazos que se mueven (completamente extendidos) desde los hombros y de la cadera que bascula hacia adelante.
- La superficie del antebrazo debe estar orientada en la dirección donde se requiere enviar el balón.
- Es utilizado fundamentalmente en la recepción del saque y en la defensa.



Figura 29. Colocación de las manos y zona con la que golpea el balón.

La secuencia de este tipo de golpe se observa en la figura 30.



Figura 30. Secuencia del golpe bajo.

Posiciones de los brazos dependiendo de la trayectoria que se quiera dar al balón.

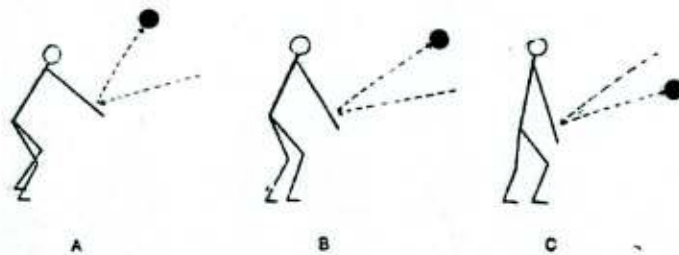


Figura 31. A-trayectoria alta. B y C- trayectoria rápida.



### **Defectos más comunes:**

- No tensar suficientemente los antebrazos.
- Golpear con las muñecas.
- Cruzar los dedos de una mano con la otra.
- Flexionar los codos.
- No coordinar el movimiento de piernas y brazos.
- No golpear con la parte media del antebrazo.

### **Saques. Consideraciones generales:**

- Es necesario darle al saque la importancia que tiene, no es una mera puesta en juego del balón.
- El equipo que saca está atacando.
- Es un gesto de ataque y así hay que entenderlo y entrenarlo como tal. Movimiento de ataque.

El objetivo del saque es lograr la victoria. No directamente, pero sí impidiendo que el equipo contrario construya un ataque correctamente o al menos que lo lleve por la zona por donde mejor bloqueo se tenga. Hay que tener en cuenta lo siguiente:

#### 1. Técnica de saque-calidad de ejecución.

Seguridad + presión = efectividad.

Seguridad- evitar fallos.

Precisión-dirigir el saque hacia aquellos lugares donde más peligro se pueda crear.

## Tipos de saque.

Golpe por debajo de la cabeza:

- De frente
- De lateral

Golpe por encima de la cabeza

- Tenis (de frente)
  - o Potente
    - En el suelo
    - Con salto
  - o Flotante
- Gancho (lateral)
  - o Potente
  - o Flotante

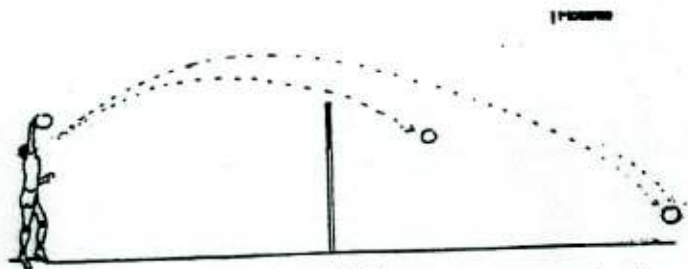


Figura 32. Trayectoria del balón en un saque potente.

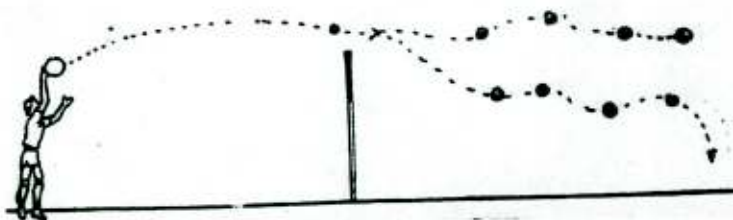


Figura 33. Trayectoria del balón en un saque flotante.

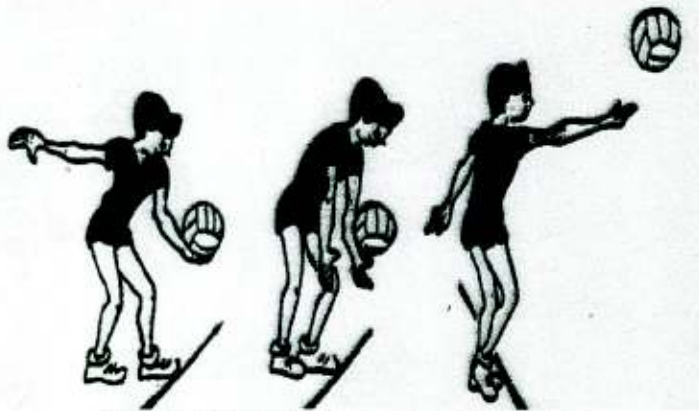


Figura 34. Mecánica del saque de abajo.

- El jugador se coloca frente a la red, tronco derecho y pies orientados al frente, con el izquierdo adelantado al derecho.
- El balón se sostiene con la mano izquierda, que lo lanzará hacia arriba para golpearlo con la mano derecha.
- El brazo del golpeo realiza todo el movimiento extendido.

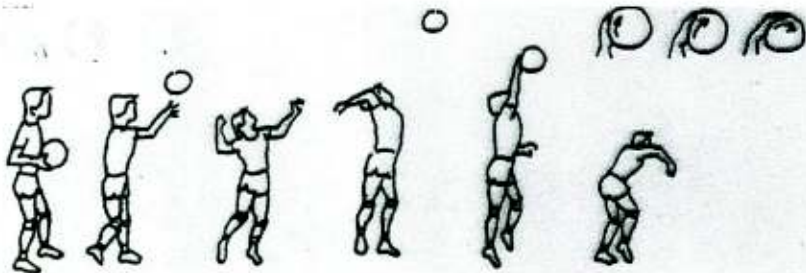


Figura 35. Mecanismo del saque del tenis potente.

- El jugador se coloca frente a la red, tronco derecho, pierna izquierda adelantada a la derecha.
- El balón lo sostiene la mano izquierda que lo lanza hacia arriba, 1.5-2 metros sobre la cabeza.
- El brazo derecho va hacia arriba a golpear el balón a la máxima velocidad.
- La mano estará cerrada y el brazo completamente extendido.



- En el momento final del golpe hay una flexión de la muñeca para que el vuelo sea parabólico.

### **La mecánica del saque de tenis con salto.**

Es prácticamente igual a la anterior, las diferencias son:

- El balón se lanza más alto y por delante del jugador.
- La distancia desde la línea de saque es mayor.
- El jugador efectúa 1-2 pasos hacia adelante seguido de un salto hacia arriba- para golpear el balón.

**Mecánica del saque de tenis flotante.** Es muy parecida a la del saque de tenis potente. Se diferencia en:

- Que la distancia del jugador de la línea de fondo es mucho mayor, puede llegar a 10-12 metros.
- Que golpe al balón es sin efecto rotatorio, es seco. Para evitar la rotación del balón en el aire, la mano estará en prolongación de la muñeca y rígida en el momento de golpear.
- Después del golpe, el brazo realiza un movimiento de retroceso.

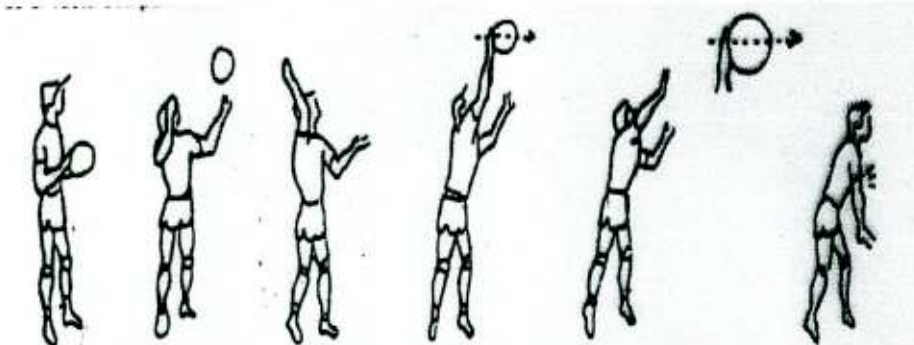


Figura 36. Mecánica del saque de tenis flotante.

## Remate.

Posición de la ejecución del remate (figura 37), fase de despegue físico-biológico del jugador para realizar el salto (figura 38) y la secuencia de este golpe se observa (figura 39).

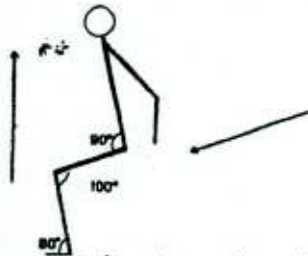


Figura 37. Ángulos en la cadera, rodilla y tobillos en el momento del remate.



Figura 38. Batida.

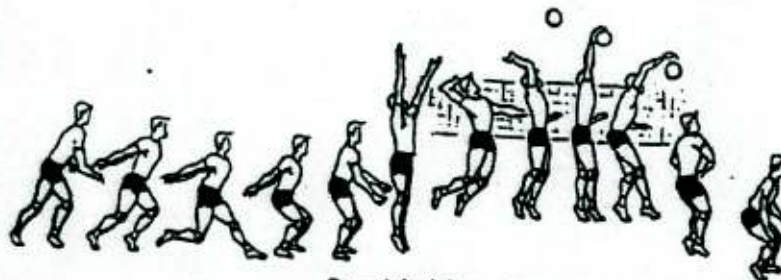


Figura 39. Secuencia del remate.

## Errores más comunes

- Desequilibrio en la acción (adelante o atrás).
- Falta de coordinación en las diferentes fases del remate, sobre todo en la fase intermedia entre el apoyo (batida) y la suspensión.
- Golpear al balón sin tener el brazo ejecutor extendido o no flexionar enérgicamente la muñeca.
- No subir los dos brazos en la fase de suspensión.

- Caída desequilibrada.

## **Bloqueo.**

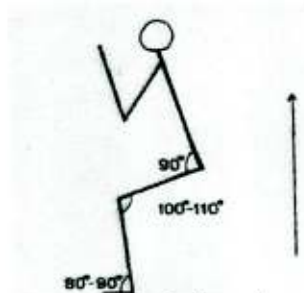
### Características:

Es un elemento de la defensa. Su objetivo es parar cualquier golpe de ataque. Un buen bloqueo requiere:

- Velocidad y destreza en los movimientos.
- Capacidad de salto sin gran ayuda de brazos.
- Atención a la jugada y orientación táctica.

### **Elementos que integran al bloqueo.**

1. Posición inicial. La preparación del bloqueo comienza desde el momento en que el balón pasa al campo contrario. El jugador se sitúa a unos 50 cms. de la red, espalda derecha, piernas ligeramente flexionadas (no se apoyan los talones en el suelo) y codos flexionados y pegados al cuerpo, manos a la altura de los hombros.
2. Desplazamiento (aunque no siempre). Depende de la velocidad con que el equipo contrario lleve el ataque. Ante un pase alto (ataque lento) el jugador se desplaza con pasos laterales. Si por el contrario el ataque es rápido el desplazamiento se realiza en carrera y muy frecuentemente se inicia después de un salto, sobre todos los jugadores que ocupan la zona 3.



*Figura 40.* Angulaciones en las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillos al realizar el salto.



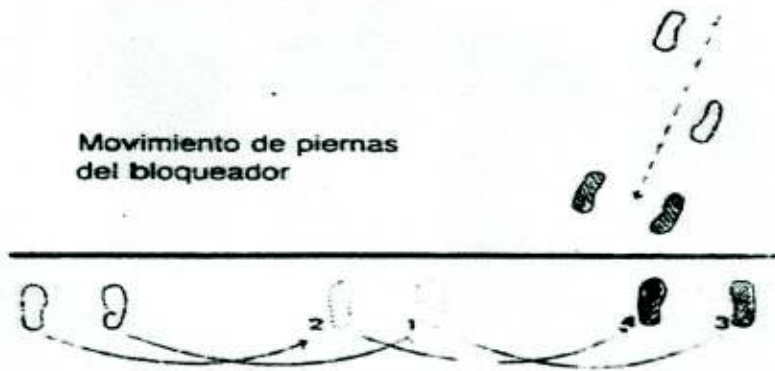


Figura 41. Movimiento de piernas del bloqueador.

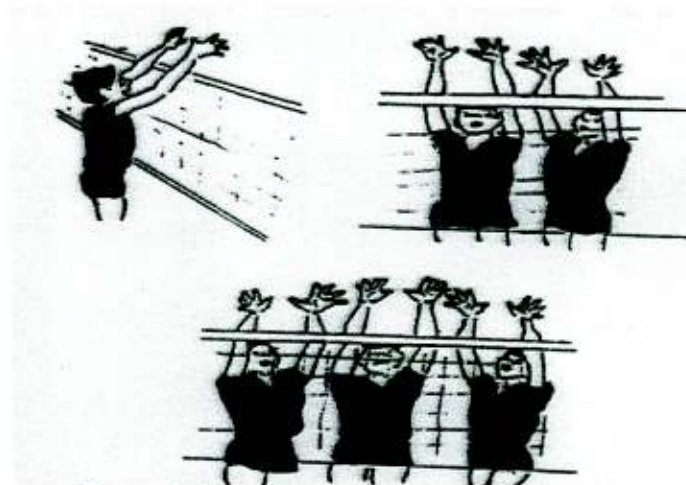


Figura 42. Bloqueos de uno, dos y tres jugadores.

3. Salto. El salto siempre en vertical. Se realiza sin gran ayuda de brazos y solo a base de musculatura extensora de las piernas. Es importante el punto donde el jugador efectúa el salto, éste depende de la carrera del rematador, ya sea frontal o diagonal. Debe estar coordinado con el salto del rematador. Como regla general ante balones altos sube más tarde que el rematador, pero ante ataques rápidos sube con él.
4. Vuelo. Los brazos suben por delante hacia arriba a invadir el campo adversario. Manos rígidas y ojos abiertos para seguir la trayectoria del balón.
5. Caída. Sobre las dos piernas, y de forma equilibrada y elástica de modo que este presto a intervenir en cualquier momento.

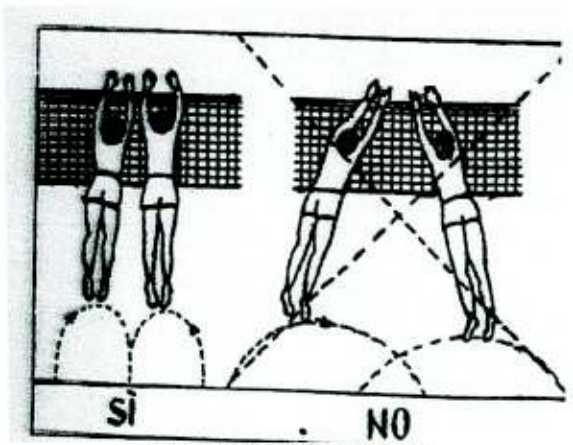


Figura 43. Salto vertical.

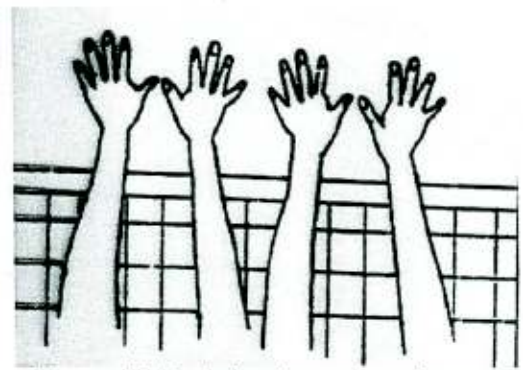


Figura 44. Posición de manos y brazos.

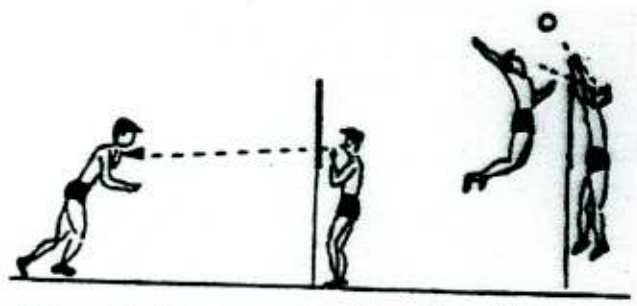


Figura 45. Secuencia de la ejecución del bloqueo.



Figura 46. Posición del jugador que efectúa el bloqueo.

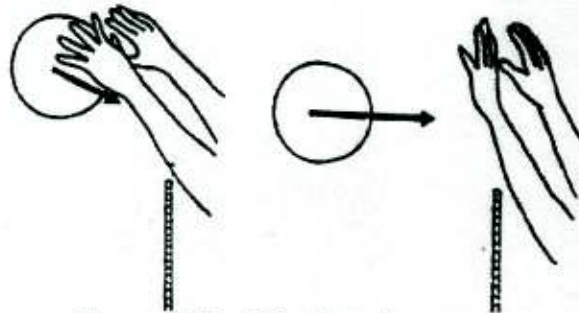


Figura 47. Movimiento de las manos.

### Errores que se deben evitar:

- Salto desequilibrado.
- Salto demasiado lejos o cerca de la red.
- Saltos no coordinados con el rematador.
- No cubrir el balón.
- Bajar la cabeza y cerrar los ojos.
- Falta de coordinación con respecto a la trayectoria del balón (saltar a destiempo).
- Mover los brazos en sentido posterior-anterior.
- Tocar la red.
- Juntar o separar las manos demasiado.

### Sistema de juegos de voleibol

Esta forma de juego conocida como sistemas se desarrolla con el objetivo de darle al juego más aspectos tácticos y más dinámica en el mismo. Existen tres tipos de sistemas:

- 6-0: con un armador de turno.
- 4-2: con dos armadores, cruzados.
- 5-1: con un armador específico.



## Sistema de juego 6-0

Este sistema se caracteriza principalmente porque los jugadores no tienen un rol específico, es decir, todos tienen la misma posibilidad de hacer de **armador**, **atacante y defensor**. En este caso el armador será por turno, aquel jugador que pase por la posición previamente acordada será el que cumpla el rol de armador.

Mayormente se selecciona la posición número 3 para determinar el jugador (armador) que le proporcionará la pelota para realizar alguna jugada. No únicamente puede realizarse en la posición 3, sino que se puede armar desde las posiciones 2 o 1.

Esta modalidad de juego se podría plantear para aquellos que ya tengan un dominio del 6-0 básico (armador a turno por 3) los cuales podrán resolver con mayor claridad las jugadas.

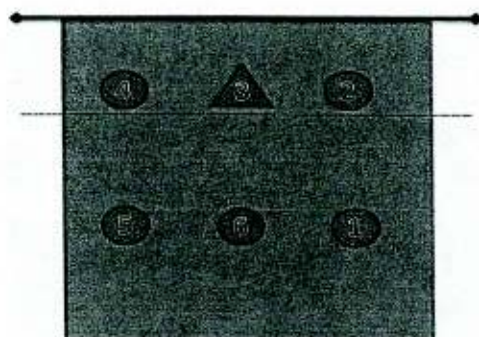


Figura 48. Posición inicial de la formación 6-0 con Armador en 3.

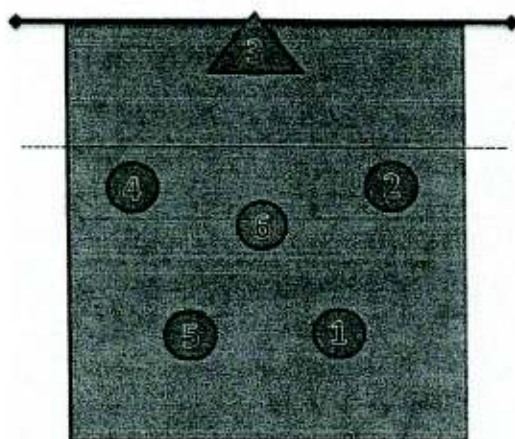


Figura 49. Posición de jugadores para recepción W - Armador en 3.

El equipo está dispuesto a recibir el saque del equipo contrario, la formación que adoptan es en W y el armador se ubica en posición 3.

### **Sistema de juego 4-2**

Este es un sistema ofensivo, se emplea con frecuencia ya que su lógica es sencilla de comprender, tiene una estructura bien específica.

Se denomina 4-2 haciendo referencia al número de jugadores designados como atacantes y armadores. A comparación del sistema 6-0, aquí cada jugador tiene una función específica, es decir, cada uno tiene una especialización en el juego dependiendo de su aptitud y sus características físicas.

Estos armadores siempre deben estar ubicados en posición cruzada, es decir, si el armador delantero se encuentra en posición 3 el armador zaguero deberá estar en posición 6. En lo que respecta a la posición de recepción, vamos a pactar como posición de armado el número 3, si el armador delantero se encuentra en la posición 3, el zaguero se encuentra en la posición 6, es decir, no se producen cambios.

En cambio, si el armador delantero se encuentra en posición 4, el zaguero se ubicará en 1, cuando realice el saque el equipo contrario el armador delantero ubicado en 4 deberá desplazarse a la posición 3 para de esta forma permitir el ataque con mayor comodidad. Lo mismo ocurre si el armador delantero se encuentra en la posición 2 y su opuesto en 5.

## Posición de los armadores en recepción

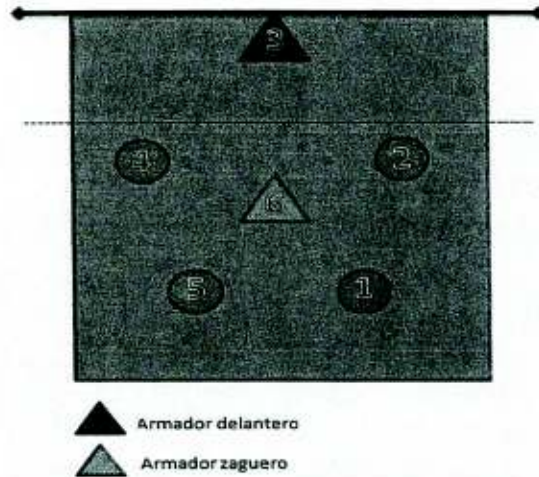


Figura 50. Posición del armador en 3 en recepción.

En este caso no se producen cambios, debido a que la posición del armador delantero es 3.

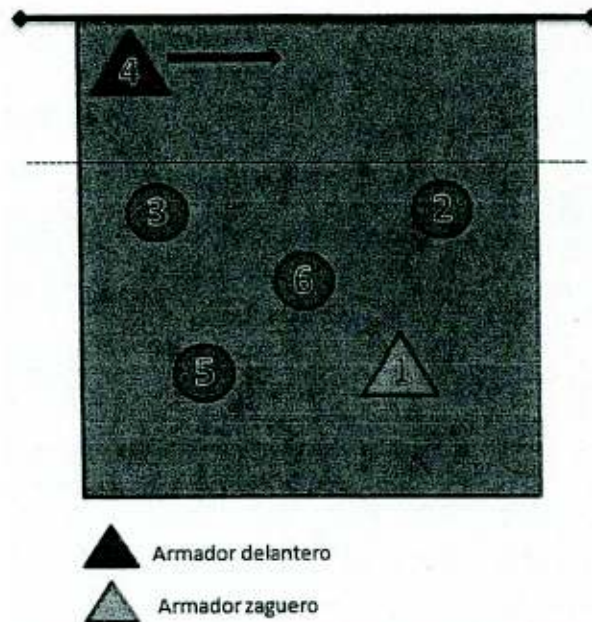
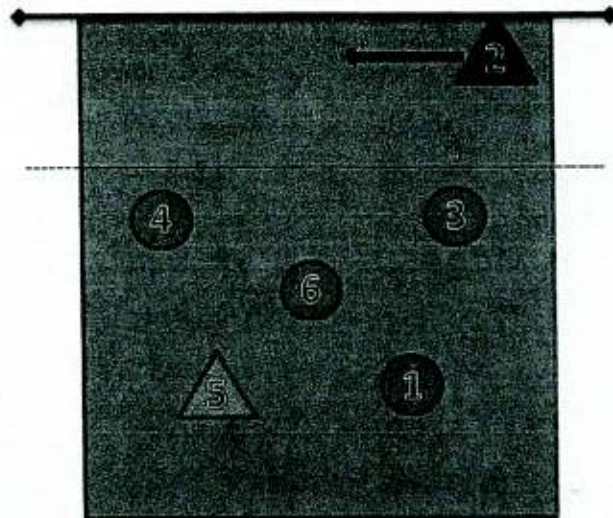


Figura 51. Posición del armador en 4 en recepción.

En esta oportunidad, el armador se encuentra en 4, una vez que realice el saque el equipo contrario deberá desplazarse a la posición 3.







-  Armador delantero
-  Armador zaguero

Figura 52. Posición del armador en 2 en recepción.

En esta oportunidad, el armador se encuentra en 2, una vez que realice el saque el equipo contrario deberá desplazarse a la posición 3.

**Posición de los armadores cuando su equipo realiza el saque**  
 Movimientos de traslado en zona de ataque del armador.



Figura 53. Posición del armador en 3 en saque.

En este caso no se producen cambios, el armador se encuentra en posición 3.

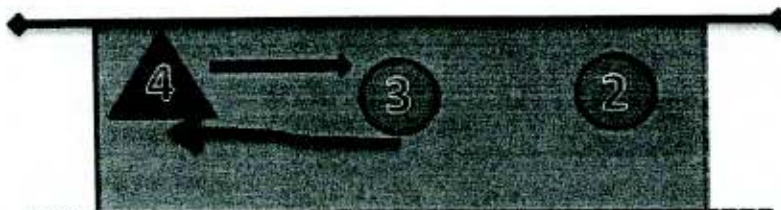


Figura 54. Posición del armador en 4 en saque.

Cuando su equipo ejecute el saque, el armador deberá desplazarse a posición número 3.

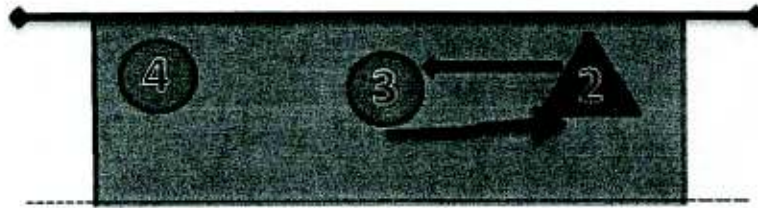


Figura 55. Posición del armador en 2 en saque.

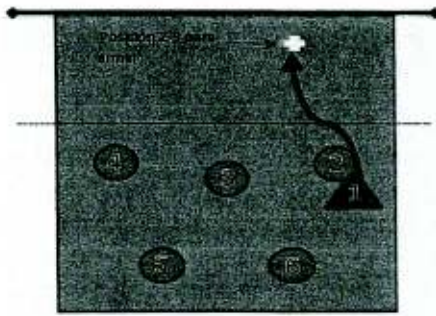
Cuando su equipo ejecute el saque, el armador deberá desplazarse a posición número 3.

### **Sistema de juego 5-1**

Este sistema tiene la posibilidad de la participación de 5 rematadores y un solo armador, que se ocupará de la elaboración de las jugadas de ataque del equipo. Tal sistema de juego se encuentra en lo más alto del nivel de especialización de todos los sistemas utilizados en el voleibol, hoy en día es uno de los más utilizados mayormente en grupos avanzados donde los jugadores han adquirido las habilidades y destrezas técnico – tácticas necesarias para ello.

Tiene como ventaja que al jugar con un solo armador tiene mayor desarrollo de la función y permite un mayor conocimiento de las distintas particularidades técnicas – tácticas de todos los atacantes. En este sistema se utiliza la penetración, se entiende por esto cuando el armador está en posición de zaguero, ingresa a zona de ataque (como delantero en posición 2-3) para proporcionarle la pelota a los 3 posibles atacantes.

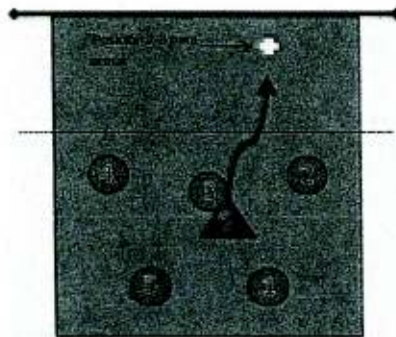
### **Posición de los jugadores en recepción**



▲ Armador

Figura 56. Posición del armador en 1 en recepción.

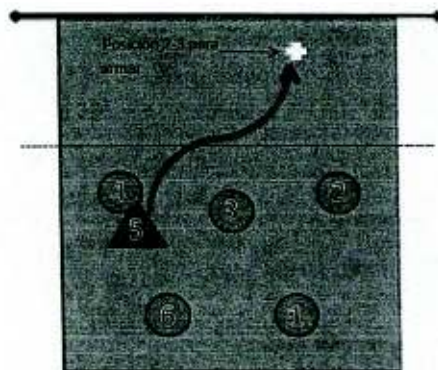
En este caso el armador se encuentra en la posición 1 y penetra para armar la jugada.



▲ Armador

Figura 57. Posición del armador en 6 en recepción.

En este caso el armador se encuentra en la posición 6 y penetra para armar la jugada.



▲ Armador

Figura 58. Posición del armador en 5 en recepción.

En este caso el armador se encuentra en la posición 5 y penetra para armar la jugada.



## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### ***Diseño***

El diseño empleado fue un diseño experimental de un grupo (control y experimental). Al grupo experimental se aplican las actividades que atienden los estándares propuestos desde la teoría, la enseñanza de los fundamentos básicos (voleo, golpe bajo, saque, remate y bloqueo) y los sistemas de juegos de voleibol (6-0 y 4-2). Todo en correspondencia con la materia de paraescolar de voleibol donde se trabaja a un grupo de alumnos y alumnas estudiantes del segundo semestre con edades de 15 y 16 años del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora plantel Nuevo Hermosillo con un lapso de enseñanza de ocho meses para la competencia fundamental del COBACH (Cobachada municipal).

### ***Criterios de inclusión***

- Aprender y aplicar correctamente los fundamentos básicos del voleibol (voleo, golpe bajo, saque, remate y bloqueo).
- Ejecutar el sistema de juego 6-0 y 4-2 para hacer más dinámico el juego.
- Colocarse en los primeros tres lugares tanto en la rama varonil como femenil en la competencia fundamental de la cobachada en el rango municipal.

### ***Participantes***

Participó en este curso paraescolar un grupo de 10 alumnos y 10 alumnas estudiantes del primer semestre del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, plantel Nuevo Hermosillo.

### ***Instrumento***

El instrumento empleado para la realización de pruebas fue el test técnico para la medición de la enseñanza de los fundamentos básicos del voleibol donde se

evaluó el aprendizaje individual de cada alumno de la metodología del voleo, golpe bajo, saque, remate y bloqueo.

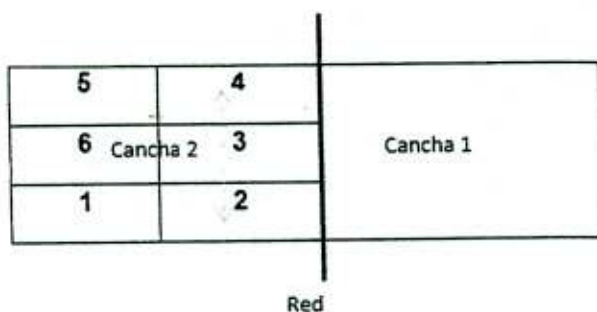
El test técnico permite la evaluación en sus tres momentos, el proceso inicial en donde se permite conocer la realidad de inicio del alumno(a) y determinar más adelante los verdaderos logros de aprendizaje; el proceso intermedio permite reconocer las potencialidades y dificultades del proceso de aprendizaje de cada alumno(a) y el proceso final permite conocer lo que saben los alumnos e fin de comprobar qué es lo que han aprendido.

### ***Procedimiento***

Las pruebas del test técnico aplicadas a este grupo se realizaron en el transcurso de la temporada de agosto- diciembre. A partir de los ejes enunciados en el apartado de instrumentos se elaboró el proceso de evaluación diagnóstico, intermedio y final de tipo cuantitativo configurado por 10 acciones por cada prueba realizada y obteniendo los resultados acertados.

Cada una de ellas se describen a continuación.

#### *Prueba de voleo*



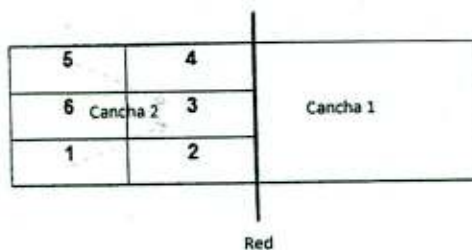
*Tabla 1. Test voleo*

Cada estudiante realizó 10 acciones de voleo (colocación) con 2 manos por arriba desde la zona 3, las cuales fueron anteceditas por un envío adecuado realizado por el entrenador o alumno aventajado. 5 acciones de voleo hacia zona 4, y 5 hacia zona 2. En estos, el jugador debía colocarse de espaldas hacia zona 2. La valoración táctica depende de la finalidad de cada pase donde se haya realizado contacto con el terreno, siempre y cuando la altura en la trayectoria sea por encima de la red. Se evalúa que el balón pase por encima de la red y caiga en la zona indicada, de los resultados obtenidos se contabilizan los aciertos y los errores.

*Errores comunes en la ejecución del voleo- pase.*

1. No flexionar adecuadamente las piernas y los brazos al contacto del balón.
2. Mala coordinación de brazos y piernas.
3. Poseer los dedos de las manos unidos al contacto con el balón.
4. Tener codos muy separados o muy unidos al cuerpo.
5. Retirar la cabeza hacia atrás o a los lados, en el momento del contacto.

*Prueba de golpe bajo*



*Tabla 2. Test golpe bajo*

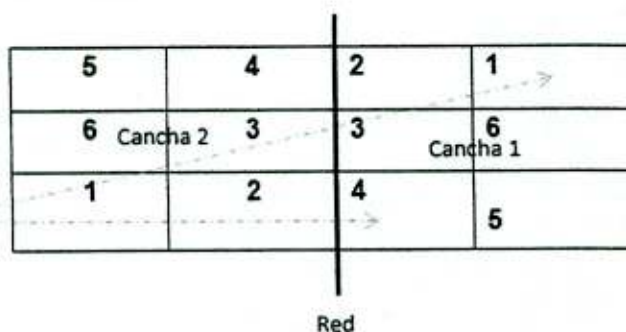
Cada alumno realizó 10 recepciones por abajo con dos manos, 5 en zona 1 dirigidos hacia la zona 3, y 5 en zona 5 dirigidos en zona 3 de la misma cancha. Se evalúa que la recepción caiga en la zona 3 en el área indicada en la misma cancha, de los resultados obtenidos se contabilizan los aciertos y los errores.



### *Errores comunes a tener en cuenta en el golpe bajo:*

1. Realizar contacto del balón con los brazos a una altura por encima de la línea de los hombros.
2. Extensión de las piernas anticipadamente.
3. No elevar los hombros al momento del contacto con el balón.
4. Apoyar el cuerpo en la planta de los pies.
5. Poca inclinación del tronco hacia el frente en espera del balón.

### *Prueba de saque*



*Tabla 3. Test saque*

En esta prueba los alumnos realizaron un total de 10 saques atrás de la zona 1 de la cancha 2. 5 dirigidos a zona 1 y 5 dirigidos a zona 4 de la cancha 1. Se evalúa que el saque caiga en la zona limitada en el área indicada, de los resultados obtenidos se contabilizan los aciertos y los errores.

### *Errores comunes a tener en cuenta en el saque:*

- El lanzamiento se produce muy adelante del cuerpo, hacia el lado izquierdo, derecho o detrás.
- Flexionar el brazo en el momento del golpeo.
- Cuando el alumno pretende lanzar y golpear simultáneamente el balón.

### Prueba de remate

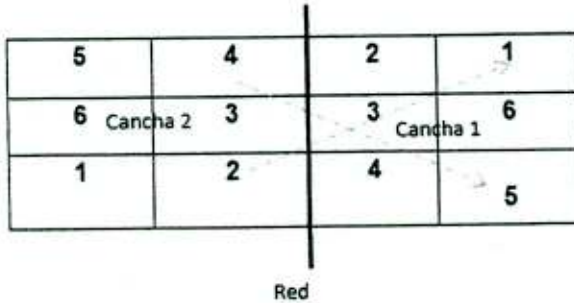


Tabla 4. Test remate

Cada alumno realizó 10 ataques, 5 por la zona 2 y dirigido a la zona 1 de la cancha 1; y 5 por la zona 4 dirigido hacia la zona 5 de la cancha 1. Se evalúa que el remate caiga en la zona en el área indicada, de los resultados obtenidos se contabilizan los acertados y los erróneos.

#### Errores comunes a tener en cuenta en el remate:

1. Al saltar, no golpear el balón delante del cuerpo.
2. No ejecutar correctamente el desplazamiento en la red.
3. Saltar con un solo pie y balancearse hacia adelante.

Salta y golpear en lo falso, poco nivel de desarrollo de las percepciones bimotoras.

#### Bloqueo

El bloqueo no se evalúa por una prueba estandarizada, solo se enseñan los diferentes tipos de bloqueo para el contraataque en el juego.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para empezar, se presenta el resultado del test técnico en sus tres momentos (diagnóstico t1, intermedio t2 y final t3) de los 10 estudiantes de la rama varonil.

### VOLEO

El primer fundamento básico consistió en el voleo, los resultados muestran que de la muestra total, compuesta por 10 participantes, en el test número 1 solo 3 de 10 alumnos logró realizar la prueba con un rango menor de 2 aciertos buenos de 10 oportunidades.

En el test número 2, se visualiza que los 10 participantes ya lograban realizar la acción de voleo, pero el rango mayor era de 5 aciertos y el resto se colocaba en rangos de, 2, 3 y 4 aciertos. Finalmente, en el test número 3 los 10 alumnos ya obtenían un rango de 6 - 10 aciertos. En la figura 59 se presentan los aciertos en la prueba de voleo varonil en cada uno de los tres momentos evaluados.

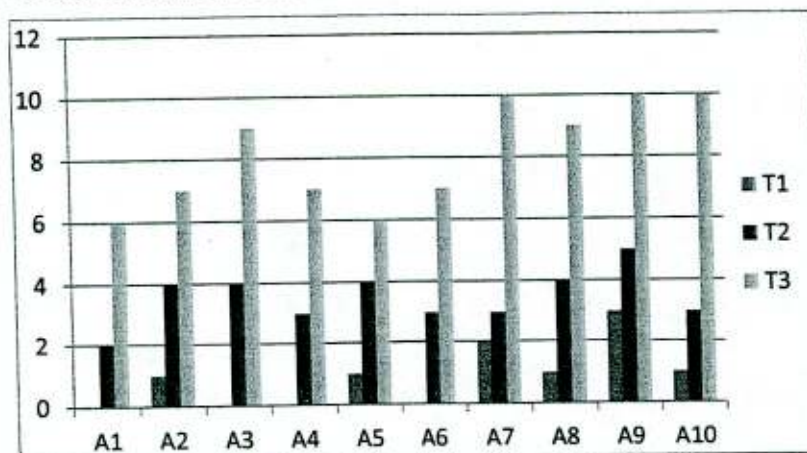


Figura 59. Resultados de test de voleo varonil.

### GOLPE BAJO

En el fundamento básico de golpe bajo en el test número 1, solo 5 participantes lograron realizar la prueba con un rango menor de 2 aciertos con 10 oportunidades. En el test número 2 los 10 participantes lograron realizar la acción de golpe bajo pero el rango mayor era de 5 aciertos mientras que el resto se colocaba en rangos de 1, 2, 3 y 4 aciertos. En el test número 3 se visualiza que



todos los participantes ya lograban realizar el golpe bajo y se colocaron en rangos de 6 - 9 aciertos (figura 60).

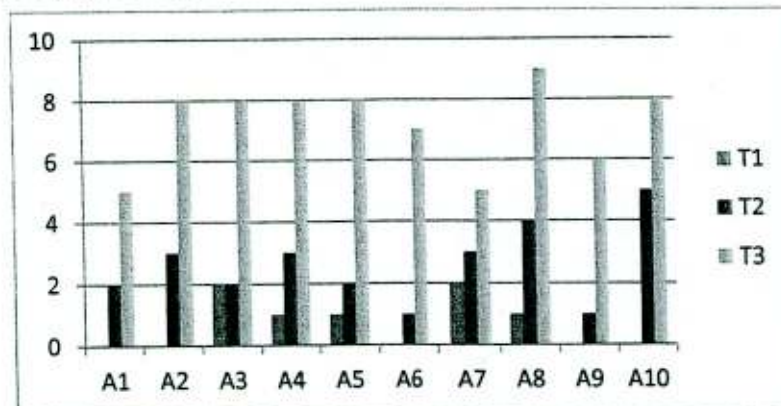


Figura 60. Resultados de test de golpe bajo varonil.

## SAQUE

Para continuar se muestra en la figura 61, el resultado del fundamento básico del saque en los tres momentos evaluados. En el test número 1, la mitad de los participantes lograron realizar la prueba con un rango menor de 2 aciertos buenos de 10 oportunidades. En el test número 2 se visualiza que los 10 participantes realizaron la acción de saque, pero el rango mayor era de 4 aciertos y el resto se colocaba en rangos de 2 y 3 aciertos. Finalmente, en el test número 3 la mayoría ya obtuvo un rango de 7 - 9 aciertos en la ejecución del saque.

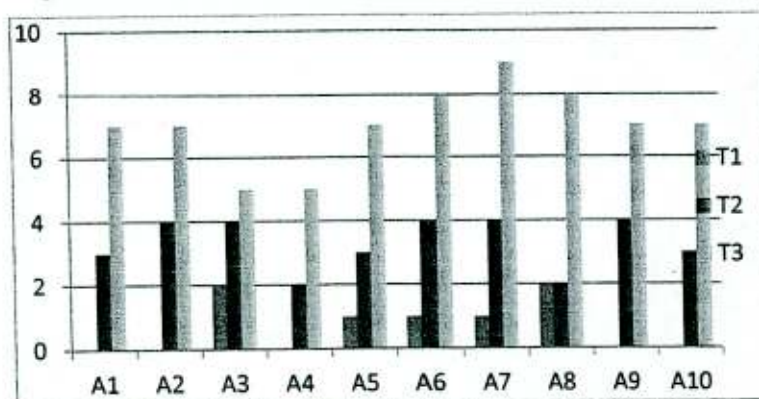


Figura 61. Resultados de test de saque varonil

## REMATE

Respecto al fundamento básico del remate, se logra analizar que en el test número 1, solo uno de los 10 participantes realizó la ejecución del remate correcto

y con un rango de 1 acierto, lo que indica que la mayoría de los alumnos les cuesta realizar la acción de remate. En el test número 2 se visualiza que la mayoría de los alumnos obtuvieron un avance ya que lograron realizar entre 2 y 3 aciertos correctos. Y en el test número 3 se obtuvo un resultado muy significativo ya que la mayoría lograron el remate en los rangos de 3-6 aciertos.

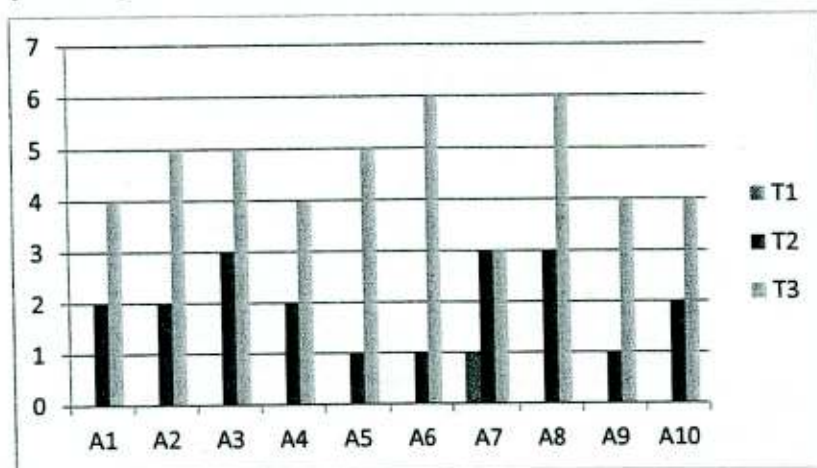


Figura 62. Resultados de test de remate varonil.

A continuación, se analizan los resultados de las 10 estudiantes en la rama femenil en los tres momentos de evaluación (diagnóstico t1, intermedio t2 y final t3) y los fundamentos básicos del voleibol (voleo, golpe bajo, saque y remate).

## VOLEO

La figura 63 muestra los resultados del primer fundamento básico, el voleo; se encontró que de la muestra total, compuesta por 10 participantes, en el test número 1 solo una de las 10 alumnas logró realizar la prueba con un rango menor de 1 acierto de 10 oportunidades, lo cual significa que la mayoría presentó problemas en la ejecución del voleo y requería de mayor esfuerzo y dedicación. En el test número 2 se visualiza que las 10 participantes ya lograban realizar la acción de voleo, pero el rango mayor era de 4 aciertos y el resto se colocaba en rangos de, 1, 2 y 3 aciertos. Finalmente, en el test número 3, las 10 alumnas ya obtenían un logro significativo colocándose en un rango 3 - 6 aciertos buenos.



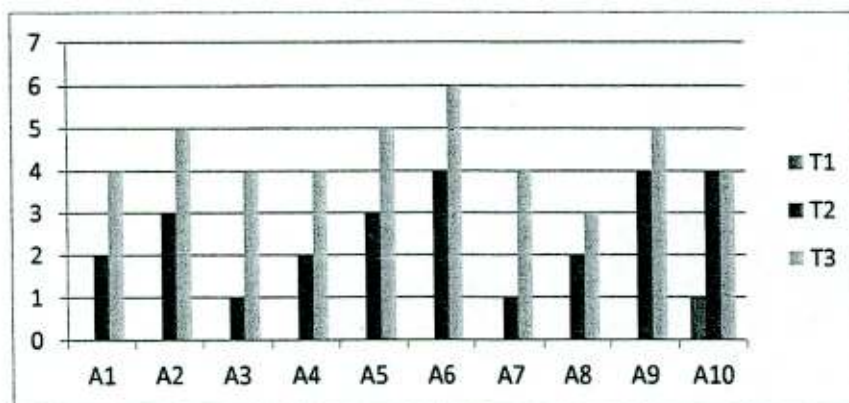


Figura 63. Resultados de test de voleo femenino.

### GOLPE BAJO

En el fundamento básico de golpe bajo en el test número 1 solo una participante logró realizar la prueba con un rango menor de 1 acierto de 10 oportunidades. En el test número 2 se muestra que las 10 participantes lograron realizar la acción de golpe bajo, pero el rango mayor era de 6 aciertos mientras que el resto se colocaba en rangos de 1, 2, 3, 4 y 5 aciertos. En el test números 3 se visualiza que todas las participantes ya lograban realizar el golpe bajo y se colocan en rangos de 7 - 10 aciertos, un avance muy significativo.

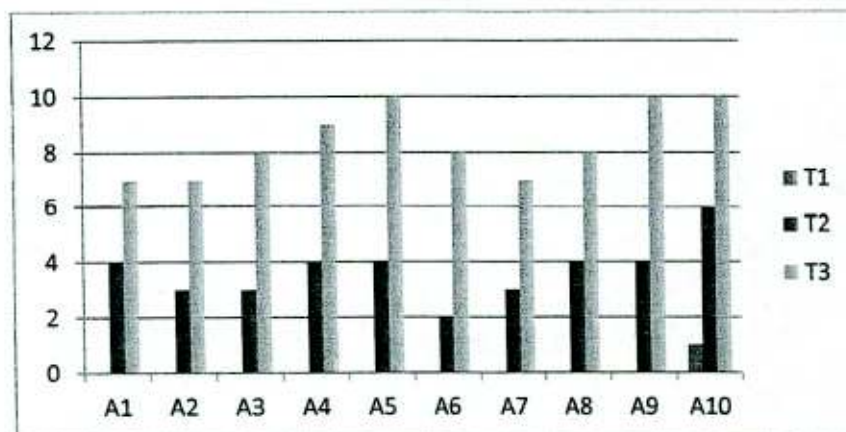


Figura 64. Resultados de test de golpe bajo femenino.

### SAQUE

Los resultados del fundamento básico del saque en el test número 1, la mayoría de las participantes presentaban dificultades para realizar la ejecución del saque. En el test número 2 se visualiza que las 10 participantes ya lograban realizar la acción del saque, pero el rango mayor era de 3 aciertos y el resto se colocaba en



rangos de 1, 2 y 3 aciertos. Finalmente, en el test número 3 se mostró un avance significativo, la mayoría ya obtenían rangos de 4 – 8 aciertos en la ejecución del saque.

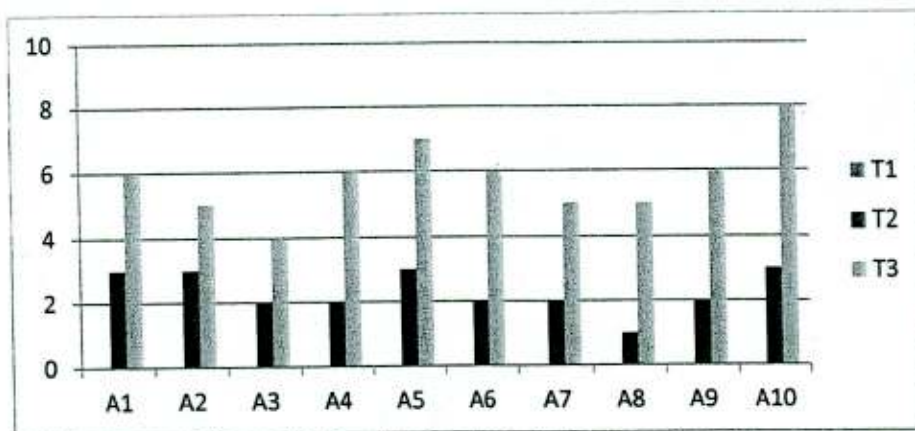


Figura 65. Resultados de test de saque femenino

## REMATE

Respecto al fundamento básico del remate, en el test número 1, ninguna de las participantes logró realizar la ejecución del saque correcto, lo que indica que la mayoría de las alumnas tenían dificultad al realizar la ejecución del remate. En el test número 2 se visualiza que la mayoría de las alumnas obtuvieron un avance ya que lograron realizar entre 1, 2 y 3 aciertos. Y en el test número 3 se analiza un resultado muy significativo ya que la mayoría logra realizarlo en los rangos de 2-6 aciertos buenos en la ejecución del remate.

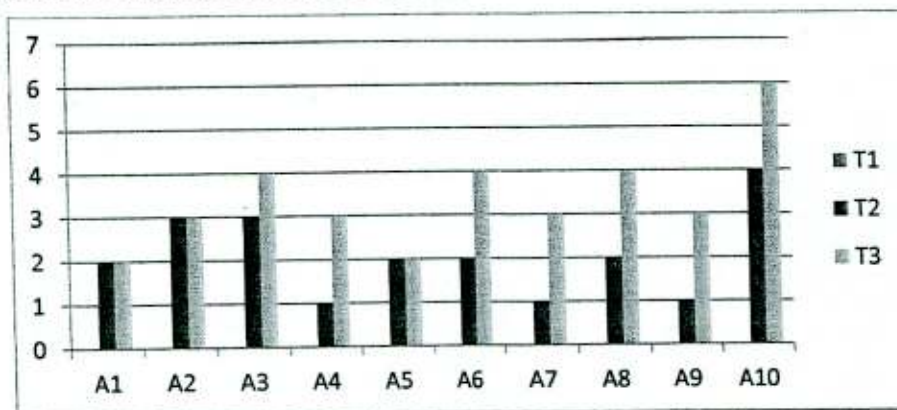


Figura 66. Resultados de test de remate femenino

En conclusión los alumnos y alumnas lograron obtener un avance significativo en la enseñanza de los fundamentos básicos del voleibol: voleo, golpe bajo, saque y remate.

Como se mostraba en la evaluación diagnóstica tanto los hombres como las mujeres presentaban problemas en ejecución de las pruebas, dando por hecho que con las alumnas se mostraba mayor dificultad en la realización de los ejercicios. Seguidamente en la evaluación intermedia los resultados arrojaban un mayor número de acciones por parte de todos los alumnos y por último en la evaluación final se percibe que los hombres y mujeres obtuvieron un avance muy significativo demostrando los conocimientos aprendidos durante todo el proceso.

## CONCLUSIONES

Al concluir con este proyecto de las prácticas profesional en la materia de paraescolar puede percatarse que logré cumplir con mi objetivo general y mis objetivos específicos, ya que los alumnos adquirieron los conocimientos fundamentales del voleibol, demostrando sus habilidades y capacidades en las competencias que generan los Colegios de Bachilleratos del Estado de Sonora llamada "COBACHADA" colocándose en los primeros lugares a nivel estatal.

El realizar este trabajo se da cuenta lo fundamental que es, que los jóvenes cursen esta materia, les permite fomentar el espíritu deportivo, la sana competencia y la convivencia entre los mismos alumnos del plantel, además es importante porque se les enseña disciplina y trabajo en equipo lo cual les sirve para su vida diaria.

Este proyecto me permitió darme cuenta lo fundamental que es llevar la teoría a la práctica, donde los conocimientos, habilidades y actitudes obtenidas en la formación académica fueron expuestos a grupos de jóvenes dando resultados significativos. También se tuvo la oportunidad de conocer algunos atributos personales como responsabilidad, exigencia, iniciativa, proactivo, creativo y capacidad de relacionarse con jóvenes en edad de preparatoria logrando un curso atractivo, divertido e interesante para los estudiantes.

Finalmente el abordar este proyecto deja un gran aprendizaje significativo indicando que el esfuerzo y dedicación son la clave del éxito en cualquier contexto que se encuentre la persona.



## **Recomendaciones**

- ❖ En especial a los docentes que imparten la materia de preescolar en las actividades físicas, deportivas y recreativas, puedan comprender el papel fundamental que juegan en la participación de los estudiantes, tener una buena organización de las acciones a realizar.
- ❖ Que la materia de paraescolar se vea como una herramienta adicional en el ámbito laboral en educación media superior, ya que de esta manera es como el alumno puede dar a conocer sus aptitudes y destrezas.
- ❖ Se promueva continuamente la participación de juegos deportivos con otras instituciones, favoreciendo la convivencia entre alumnos.

## **Reflexiones personales**

- ❖ Al finalizar el proyecto de las prácticas profesional en la materia de paraescolar en Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora, adquirí nuevos conocimientos que me servirán para mi práctica docente, por lo que me siento satisfecho con la evolución en este proyecto.
- ❖ También me siento orgulloso de haber culminado este proyecto con tan gran experiencia laboral, compartir mis conocimientos con estudiantes y haber recibido un gran afecto y confianza me permitió ver lo fundamental que es trabajar en equipo docente-alumno y viceversa.

## REFERENCIAS

Sistemas de Voleibol .Consultado el día 30 de marzo de 2017 en:

<https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiY6erDuYzUAhULr1QKHZUQDAMQFggiMAA&url=http%3A%2F%2Fs99013fdc163af5ba.jimcontent.com%2Fdownload%2Fversion%2F1402917824%2Fmodule%2F7255405895%2Fname%2FSistemas-de-Voleibol.pdf&usg=AFQjCNE-Zy8zDySKsRiBKgd6mXL9LxCugg>.

Sistemas de juego de Voleibol. Consultada el día 30 de marzo de 2017 en:

<http://sistemasdejuegovoley.blogspot.mx/2015/05/sistema-de-juegos.html>

Posiciones y desplazamientos del voleibol (2015). Consultado el día 24 de marzo de 2017 en:

<http://efseritium.wikispaces.com/file/view/APUNTES%20VOLEIBOL%204%C2%BAA.pdf/407209522/APUNTES%20VOLEIBOL%204%C2%BAA.pdf>

La historia del voleibol. Historia en el mundo. Consultada el día 24 de marzo de 2017 en:

[http://centros.edu.xunta.es/iesbeade/Departamento\\_educacion\\_fisica/descargas\\_EF/historiadelveibol.pdf](http://centros.edu.xunta.es/iesbeade/Departamento_educacion_fisica/descargas_EF/historiadelveibol.pdf)

Conrtina C.Alejandro (2007) Voleibol. Fundamentos Técnicos. Consultada el día 24 de marzo de 2017 en:

<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/11/voleibol-fundamentos-tecnicos.pdf>

Federation Internationale de Volleball (2011). Manual para el entrenador del VoleibolConsultada el día 24 de marzo de 2017 en:

<http://www.fivb.org/EN/TechnicalCoach/Document/CoachManual/Spanish/files/assets/downloads/publication.pdf>

Antecedentes del Colegio de Bachilleres del Estado de Sonora Unidad Nuevo  
Hermosillo. Consultada el día 30 de marzo de 2017 en:  
<http://www.cobachsonora.edu.mx>.



ANEXO

Paraescolar Físico, Deportivo y Recreativo  
Plan semanal de Entrenamiento



CONSEJO DE MUJERES  
DEL ESTADO DE EDVORIA

Fecha: 02 al 05 de Febrero

posición

Deporte: Voleibol

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <p>Presentación del maestro. Información del reglamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de la posición fundamental, ejecución del alumno y correcciones (sin balón).</li> <li>• Repeticiones de la posición fundamental corrigiendo cada ejecución.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución individual de la posición fundamental y corrección.</li> <li>• Repeticiones de la posición fundamental en su lugar.</li> <li>• Saltamos con los pies juntos y al momento de caer caemos con posición fundamental.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminando por la cancha y al aplauso se realiza la ejecución de posición fundamental.</li> <li>• Abriendo y cerrando piernas.</li> <li>• Lanza el balón el profe y no tiene que salir de la cancha.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	

Maestro: Ramón Angel Jaime Villa

Coordinadora: Verónica Bayless Silva

## Paraescolar Físico, Deportivo y Recreativo Plan semanal de Entrenamiento

Fecha: 04 al 08 de Abril

golpe bajo

Deporte: Voleibol

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;">PARTE INICIAL</p> <p>-LUBRICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de cómo debe ser el agarre de las manos para el antebrazos o golpe bajo y corrección de las manos.</li> <li>• Corregimos el agarre de golpe bajo y aemos ejecución de cómo es (sin balón).</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE FINAL</p> <p>Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</p>	<p style="text-align: center;">PARTE INICIAL</p> <p>-LUBRICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corrección de cada ejecución y lo realizamos con balón lanzado por el maestro.</li> <li>• Por parejas con balón realizamos la ejecución de golpe bajo y se está corrigiendo el agarre y la posición de brazos y de la posición de golpe bajo.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE FINAL</p> <p>Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</p>	<p style="text-align: center;">PARTE INICIAL</p> <p>-LUBRICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Golpe bajo en parejas.</li> <li>• Golpe bajo individual dejando botar una vez el balón.</li> <li>• Traslado en posición fundamental laterales.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE FINAL</p> <p>Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</p>	<p style="text-align: center;">PARTE INICIAL</p> <p>-LUBRICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Golpe bajo en parejas.</li> <li>• Golpe bajo individual dejando botar una vez el balón.</li> <li>• Traslado en posición fundamental laterales.</li> </ul> <p style="text-align: center;">PARTE FINAL</p> <p>Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</p>	

Maestro: Ramón Angel Jaime Villa

Coordinadora: Verónica Bayless Silva



## Paraescolar Físico, Deportivo y Recreativo Plan semanal de Entrenamiento

Fecha: 22 al 26 de Febrero

voleo

Deporte: Voleibol

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación del golpe de voleo.</li> <li>• Ejecución de las alumnas y corrigiendo sin balón.</li> <li>• Lanzan el balón y lo dejan caer que bote una vez para así atraparlos con el golpe de voleo y corregirle a la alumna su posición de brazos y del cuerpo.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleos individuales dejando caer el balón una vez y dándole el golpe.</li> <li>• Lanzan el balón y no debe caer y dándole el golpe de voleo.</li> <li>• Voleo en parejas una lanza el balón a la otra.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleo en parejas.</li> <li>• Voleo sin dejar botar.</li> <li>• Voleo una de un lado de la cancha y la otra del otro pasando la red emplezan de la zona de ataque y van caminando para atrás.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleo en parejas.</li> <li>• Voleo sin dejar botar.</li> <li>• Voleo una de un lado de la cancha y la otra del otro pasando la red emplezan de la zona de ataque y van caminando para atrás.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleo en parejas.</li> <li>• Voleo sin dejar botar.</li> <li>• Voleo una de un lado de la cancha y la otra del otro pasando la red emplezan de la zona de ataque y van caminando para atrás.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>

Maestro: Ramón Angel Jaime Villa

Coordinadora: Verónica Bayless Silva



## Paraescolar Físico, Deportivo y Recreativo Plan semanal de Entrenamiento



Fecha: 25 al 29 de Abril

saque

Deporte: Voleibol

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación del saque (posición de pies y manos y como debe de ser el golpe).</li> <li>• Ejecución de la alumna y corrigiendo individualmente.</li> <li>• Saque en parejas de la zona de ataque.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución del saque y corrigiendo.</li> <li>• Saque cercas de la red y avanzando para atrás después de cada 50 repeticiones.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque en parejas pasándola al otro cuadro.</li> <li>• Se forman dos equipos uno entra a un cuadro y el otro equipo realiza saque después se cambian.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>		

Maestro: Ramón Angel Jaime Villa

Coordinadora: Verónica Bayless Silva



## Paraescolar Físico, Deportivo y Recreativo Plan semanal de Entrenamiento

Fecha: 23 al 27 de Mayo

remate

Deporte: Voleibol

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de la secuencia del remate.</li> <li>• Ejecución del alumno y corrigiendo individualmente.</li> <li>• Ejecución del alumno en el área de ataque hacia la red.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejecución del alumno de las primeras fases.</li> <li>• Se continúa con las demás fases para terminar la acción.</li> <li>• Se explica al alumno cuando deben de hacer la acción de remate con el balón este arriba.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ejecuciones individuales con balón.</li> <li>• Un alumno realiza la acción de armador mientras los demás ejecutan la acción de remate (rotan acciones).</li> <li>• Se corrige el golpe del remate.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar ejecuciones individuales con balón.</li> <li>• Un alumno realiza la acción de armador mientras los demás ejecutan la acción de remate (rotan acciones).</li> <li>• Se corrige el golpe del remate.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	

Maestro: Ramón Angel Jaime Villa

Coordinadora: Verónica Bayless Silva



## Paraescolar Físico, Deportivo y Recreativo Plan semanal de Entrenamiento

Fecha: 08 al 12 de Agosto

bloqueo

Deporte: Voleibol

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de las fases del bloqueo.</li> <li>• Ejecución del alumno y corrigiendo individualmente.</li> <li>• Realizan individualmente el movimiento en la red.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ejecuta la acción de bloqueo en cada cuadro de la zona de ataque.</li> <li>• Se corrige los errores individuales de la ejecución.</li> <li>• Se ponen en parejas uno por cada lado de cancha y al silbatazo realizan la acción y se deben tocar las palmas de las manos arriba de la red.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En pareja uno por cada lado de la cancha estando atrás de la línea de zona de ataque entrarán a la red al escuchar el silbatazo.</li> <li>• Se trabaja con balón en los tres cuadros de enfrente y deben tocar el balón en cada uno de ellos.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En pareja uno por cada lado de la cancha estando atrás de la línea de zona de ataque entrarán a la red al escuchar el silbatazo.</li> <li>• Se trabaja con balón en los tres cuadros de enfrente y deben tocar el balón en cada uno de ellos.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	

Maestro: Ramón Angel Jaime Villa

Coordinadora: Verónica Bayless Silva





## Paraescolar Físico, Deportivo y Recreativo Plan semanal de Entrenamiento

Fecha: 22 al 26 de Agosto

sistema

Deporte: Voleibol

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicación de la cancha (como se divide los cuadros y la rotación).</li> <li>• Se simulará un juego (sin balón) para corregir los errores de la rotación.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entraran seis jugadores a una cancha y el resto realizara el saque.</li> <li>• Se formaron dos equipos y se realizara un pequeño juego entre ellos.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicara el sistema 4-2.</li> <li>• Realizaran las rotaciones y los cambios como se explico y se corregirá.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	<p><b>PARTE INICIAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lubricación.</li> <li>• Trote.</li> <li>• Estiramiento.</li> <li>• ABC.</li> </ul> <p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se explicara el sistema 4-2.</li> <li>• Realizaran las rotaciones y los cambios como se explico y se corregirá.</li> </ul> <p><b>PARTE FINAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trote alrededor de la cancha de voleibol y estiramiento individual.</li> </ul>	

Maestro: Ramón Angel Jaime Villa

Coordinadora: Verónica Bayless Silva



Posición alta, intermedia y baja.



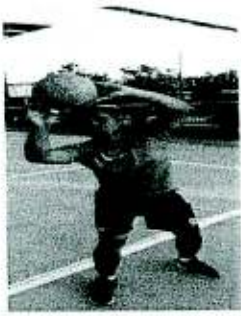
Pase de dedos (voleo)



Movimiento de todo el cuerpo



Pase atrás



Pase lateral



Pase corto adelantado



Antebrazo (golpe baja)



Saque de abajo y saque lateral





Saque de flotante



Saque de tenis



Batida



Secuencia de Remate



Angulación de Bloqueo



Bloqueo individual

Bloqueo de dos



Bloqueo de tres