

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE QUERÉTARO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

**MANUAL DE FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL VOLEIBOL:
DESCRIPCIÓN Y EJERCICIOS DE ENSEÑANZA**

MANUAL

Que como parte de los requisitos para obtener el grado de:

Licenciado en Educación Física y Ciencias del Deporte

PRESENTA:

VÍCTOR HUGO VALENCIA PEÑA

DIRIGIDO POR:

M. en D. ANGEL GUZMAN MEDINA

DR. JAVIER SANTIAGO ANTONIO

Santiago de Querétaro, Qro. Marzo de 2011

La presente obra está bajo la licencia:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:



Atribución — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.



NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



SinDerivadas — Si [remezcla, transforma o crea a partir](#) del material, no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

Avisos:

No tiene que cumplir con la licencia para elementos del material en el dominio público o cuando su uso esté permitido por una [excepción o limitación](#) aplicable.

No se dan garantías. La licencia podría no darle todos los permisos que necesita para el uso que tenga previsto. Por ejemplo, otros derechos como [publicidad, privacidad, o derechos morales](#) pueden limitar la forma en que utilice el material.

I. ÍNDICE

1. Índice.....	1
2. Dedicatoria.....	3
3. Introducción.....	4
4. Justificación.....	7
5. Objetivos.....	9
5.1 Objetivo General.....	9
5.2 Objetivos Específicos.....	9
6. Base Legal.....	10
7. Marco Teórico.....	11
7.1 Antecedentes Históricos.....	11
8. Revisión de la literatura.....	15
8.1 Servicio.....	15
8.1.1 Definición.....	15
8.1.2 Tipos de Servicio.....	15
8.2 Golpe de Antebrazo.....	34
8.2.1 Definición.....	34
8.2.2 Descripción técnica.....	35
8.3 Voleo.....	39

8.3.1 Definición.....	39
8.3.2 Descripción técnica	40
8.4 Remate.....	45
8.4.1 Definición.....	45
8.4.2 Fases.....	46
8.5 Ejercicios.....	51
8.5.1 Ejercicios de Servicio.....	51
8.5.2 Ejercicios de Voleo.....	57
8.5.3 Ejercicios de Golpe de Antebrazo.....	62
8.5.4 Ejercicios de Remate.....	67
9. Conclusiones.....	72
10. Bibliografía.....	73

II. DEDICATORIA

A mis padres, reflejo absoluto de trabajo, dedicación, constancia y superación, ya que sin su consejo y apoyo no podría ser quien soy, no podría haber logrado lo poco o mucho que he alcanzado y definitivamente no podría haber superado las barreras que la vida y yo mismo hemos plantado.

A mi hermana, por quien a pesar de todas las dificultades lucho para dar el mejor ejemplo de fortaleza para seguir adelante con la frente en alto cada día.

A mi campeón, razón de levantarme y seguir cada mañana para ser un mejor tío, un mejor hermano, un mejor amigo y por el cual seguiré luchando en contra de cualquier adversidad que se presente, y así brindarle siempre el mejor oído, abrazo o consejo para que sea un verdadero campeón.

A mi gran amigo y entrenador Juan Manuel, por permitirme entrar a una de las experiencias más satisfactorias y gratificantes que he tenido, que me ha dado logros y fracasos, alegrías y tristezas, pero sobre todo por ser un fiel amigo en todo momento.

A todas las Panteras, por las cuales soy entrenador, gracias por compartir sus momentos, sus glorias, porque nada fue malo, todo momento fue de enseñanza junto a ustedes, cada entrenamiento, cada partido, cada viaje, cada torneo, después de más de 5 años seguimos contando experiencias y disfrutando momentos, pero agradezco mas por conocer a las personas dentro del uniforme, unas guerreras de la cancha y de la vida, gracias Mayra, Cecy, Anahi, Vivi, Mariela, Caro, Bere, Ady, Gaby, Marlen, Aurora, Elena y todas las que compartieron temporalmente esta forma de vida.

A mis maestros, por la gran sabiduría que poseen y comparten todos los días, porque después de tantos años, después del conocimiento que me brindaron, puedo reconocer que cada uno ha dejado algo en mi, los que aun están y los que ya partieron, porque fueron y seguirán siendo un ejemplo para mí. Gracias por su paciencia.

III. INTRODUCCIÓN

En ocasiones, cuando la preparación apenas comienza, el entrenador de voleibol carece de información estrictamente detallada de los elementos básicos del deporte que le puedan ayudar a mejorar la técnica de sus jugadores. Este manual contiene información teórica y grafica de cada uno de los elementos de iniciación en el voleibol, la fragmentación de dichos elementos permite al entrenador realizar correcciones importantes para un aprendizaje optimo, así como también el autor muestra una serie de ejercicios que pueden ayudar al desarrollo de los elementos antes citados.

El voleibol es un deporte de participación colectiva que se practica entre dos equipos de seis jugadores cada uno, cuyo objetivo principal es enviar el balón reglamentariamente por encima de la red dentro de los límites de la cancha contraria, tratando de que el adversario no pueda contestar al ataque o evitar que el balón caiga en el suelo.

Ambos equipos se sitúan en un espacio rectangular de 18 x 9 metros. Los jugadores se disponen en dos líneas de tres jugadores: los delanteros, que son los jugadores más próximos a la red y los zagueros que son los más alejados de esta. Dicho campo está dividido por una red que lo deja partido en dos mitades iguales de 9 x 9 metros. Esta red se sitúa a una altura variable en función de las ramas y categorías de los equipos.

El juego se inicia con un golpeo denominado servicio que realiza el jugador que está ubicado en la parte posterior del campo, detrás de la línea final. Cada equipo tiene normalmente derecho a tocar la pelota tres veces antes de devolverla al campo contrario, sin embargo, se puede atacar la pelota de uno o dos golpes solamente lo que ayudaría al factor sorpresa de ataque y beneficia en muchas ocasiones el espectáculo. Ningún jugador en circunstancias habituales puede contactar dos veces consecutivas la pelota. La jugada continua hasta que la pelota toque el terreno de alguno de los

equipos, alguno de estos la envía fuera o hasta que uno de los equipos no pueda devolver la pelota reglamentariamente.

Cada vez que un equipo realiza un punto sin tener el saque, lo recupera y los jugadores cambian de posición girando en el mismo sentido que las agujas del reloj.

Lo que distingue al voleibol de los demás deportes en equipo es, en primer lugar, la presencia de la red que separa a compañeros y adversarios. No hay contacto sistemático entre atacantes y defensores, puesto que se hallan físicamente separados. Esta ausencia de contacto físico y de lucha directa por el balón crea unas condiciones particulares en el desarrollo del juego.

El segundo aspecto de la especificidad del voleibol, sin duda una de las principales dificultades en esta práctica, está relacionado con el contacto o relación de los jugadores con el balón. El balón no puede ser conservado por ningún jugador, sino que tiene que ser golpeado y con un número limitado de golpes entre el propio equipo, lo que impone la necesidad de anticipar la acción exacta a realizar antes de intervenir en ella. Esta especial característica es uno de los factores que más condicionara el aprendizaje de este deporte, pues la actitud natural de retener el balón es muy visible y se debe trabajar en estos aspectos desde edades tempranas para desarrollar el deporte de manera correcta, de lo contrario el jugador cae en ciertos movimientos técnicos que limitan constantemente la correcta realización de las habilidades técnicas.

Además, una red a cierta altura que orienta las trayectorias del balón y la naturaleza de las intervenciones hacia esta, obligando a los jugadores a realizar en una misma acción la defensa de su propia cancha y la preparación del ataque. Todo esto implica que el jugador desarrolle una motricidad particular, reorganizando un sistema de puntos de orientación y de equilibrio que le impone el medio en que se desenvuelve.

Otra característica particular, es el área de juego por la cual todos los jugadores evolucionan. En este sentido, la rotación continua a que obliga el reglamento, crea la necesidad de que cada jugador actúe de una forma eficiente en todas las posiciones tanto a la defensa como al ataque, aunque a pesar de ello cada uno de los jugadores busca su especialidad en función de una mayor efectividad de las acciones de equipo,

todos y cada uno de ellos deben cumplir con ciertas funciones específicas, como en el caso del servicio.

IV. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad el voleibol es uno de los deportes más practicados en el mundo, esto gracias a la constante evolución tanto del mismo deporte como de los reglamentos que lo rigen.

En el año de 1947 es creado el máximo organismo del voleibol, la Federación Internacional de Voleibol o FIVB (por sus siglas en ingles) que ya contaba con 14 países afiliados y solo algunos años después, el voleibol es admitido como deporte olímpico por el COI, en los juegos celebrados en Tokio 1964.

Hoy en día, la FIVB cuenta con más de 218 países afiliados, posicionando a la federación como la mayor organización universal, lo cual es una muestra del constante desarrollo y evolución del deporte.

Esto obliga indudablemente a que el entrenador de voleibol se especialice y se encuentre en actualización constante para brindar en todo momento los mejores y más actuales conocimientos a sus jugadores.

Anteriormente, los jugadores se especializaban en una sola posición lo que perjudicaba directamente al equipo en caso de que cualquier jugador sufriera de alguna lesión que lo incapacitara temporalmente para jugar y no existiera un jugador de reemplazo, actualmente, a pesar de que los jugadores se especializan en la posición en la que muestren mayor desenvolvimiento, también deben conocer y ejecutar las acciones de las diferentes posiciones en el campo de juego, esto con el objetivo de nulificar la razón antes mencionada y así obtener el mejor rendimiento estando un paso adelante de las situaciones externas y riesgos de juego que se puedan presentar durante el desarrollo del proceso de entrenamiento.

En este trabajo se abordan, además de antecedentes históricos del deporte que ayudaran al lector a ampliar un poco mas su conocimiento acerca de esta parte importante del voleibol, definiciones específicas de los principales elementos técnicos que se utilizan en el deporte y ejercicios básicos de enseñanza de dichos elementos

que aplicados y dosificados en una planeación de entrenamiento estructurada ayudaran al entrenador o profesor a obtener los resultados y objetivos que se ha planteado.

V. OBJETIVOS

5.1 Objetivo General

Que el trabajo de investigación realizado pueda brindarle al futuro entrenador de voleibol una herramienta más de trabajo, mediante las diferentes descripciones de los elementos técnicos y algunos ejercicios básicos de enseñanza, para que pueda aplicarlos a consideración propia en sus sesiones de entrenamiento.

5.2 Objetivos Específicos

- Conocer las diferentes definiciones de autores diversos acerca de los elementos técnicos básicos del voleibol.
- Describir paso a paso la ejecución de cada elemento técnico con el objetivo de que el entrenador minimice los errores técnicos en sus jugadores.
- Brindar una gama de ejercicios que se pueden utilizar para el desarrollo de los elementos básicos del voleibol en un entrenamiento deportivo.

VI. BASE LEGAL

En todos los deportes existen reglamentos que permiten controlar el desarrollo óptimo de dichos deportes, los cuales son creados por las asociaciones o federaciones nacionales o internacionales según sea el caso del deporte y bajo los cuales se rige toda acción y comportamiento de los involucrados, ya sea entrenadores, jugadores o las mismas asociaciones.

En el caso particular del voleibol el organismo que lo rige internacionalmente lleva el nombre de FIVB (Federación Internacional de Voleibol) y bajo los estatutos y reglamentos de dicho organismo se controlan todas las federaciones afiliadas en el mundo, incluyendo la FMVB (Federación Mexicana de Voleibol) en la cual se basa directamente este trabajo.

En el desarrollo de este trabajo se utilizan y evidencian opiniones de diferentes autores con la única finalidad de expandir el conocimiento, respetando totalmente la autoría de la bibliografía utilizada.

Las fotografías utilizadas en el documento fueron tomadas por el autor de la investigación basándose en el conocimiento bibliográfico antes descrito así como en la práctica del entrenamiento deportivo que a través de los años ha desarrollado.

Los ejercicios propuestos en este trabajo de investigación se han tomado tanto de fuentes bibliográficas como de experiencia laboral personal por lo que tampoco se desea lucrar de ninguna manera con dicha información ya establecida en libros de texto.

VII. MARCO TEÓRICO

7.1 Antecedentes Históricos

Desde sus orígenes el hombre siempre ha creado juegos con los que divertirse y realizar una actividad física. En el mundo azteca llegó a ser conocido el "juego de pelota", juego ritual relacionado con la fertilidad del agua que se practicaba en pistas de taludes, aros y marcadores. Se usaba una bola de caucho de varios kilos de peso, que solo podía golpearse con los hombros, los antebrazos, los codos, las rodillas y las caderas. El objetivo era pasar la pelota por en medio de unos aros de piedra fijados en los muros después de ser golpeada. La historia define que el perdedor pagaba con su propia vida.

En relación con el voleibol, existen historiadores que hablan de la existencia de un juego similar al voleibol actual en la Roma del año 200 a.C. y de un "juego de balón" en la Edad Media, que pasaría a llamarse "Faustball" en Alemania, y en el que se permitía que el balón rebotara 2 veces en el suelo.

Sin embargo, sería William G. Morgan (1870-1942), quien pase a la historia como el inventor del actual juego del Voleibol, a quien llamo inicialmente "*Mintonette*". Morgan nació en el estado de Nueva York (EE. UU.) realizando sus estudios de pregrado en el colegio de la YMCA (Asociación de jóvenes católicos) de Springfield, donde conoció a James Naismith (con quien llegó a colaborar y que a su vez fue el inventor del baloncesto en 1891). Una vez graduado, Morgan paso su primer año en la YMCA de Auburn (Maine), pasando en el verano de 1895 al YMCA de Holyoke (Massachusetts), colegio del que se convirtió en Director de Educación Física. Aquí tuvo la oportunidad de poner en práctica su variado y completo programa de ejercicios y clases deportivas para adultos (hombres).

Tras sus buenos resultados llegó a la conclusión de que necesitaba un tipo de juego recreativo que le permitiera hacer sus clases más dinámicas y debido a que en aquella época no existían juegos de similares características al voleibol Morgan tomo

como bases sus propios métodos de entrenamiento y experiencias en el gimnasio de la YMCA.

En sus propias palabras, Morgan define de manera clara y concisa sus objetivos y necesidades: *"En busca de un juego apropiado me fije en el tenis, aunque este necesita de raquetas, bolas, red y otro tipo de equipamiento, así que lo elimine. Pero la idea de la existencia de una red siempre la considere como válida. La elevamos a una altura de 1.98 metros, justo por encima de la cabeza de un hombre. Necesitábamos un balón, por lo que usamos la cámara de uno de baloncesto, aunque era demasiado ligera y lenta, por lo que usamos un balón de baloncesto, resultando a su vez demasiado pesado y grande."*

Tras esta declaración, Morgan se puso en contacto con la firma Spalding A. G & Bros. a los que solicito que fabricaran un balón, cosa que se llevo a cabo en la fábrica de Chicopee (Massachusetts). El resultado fue optimo, surgiendo así el balón de cuero con una cámara interna, oscilando la circunferencia entre 63.5-68.6 cm y su peso entre 252-335 gr.

Morgan comento a sus dos compañeros de Holyoke, Dr. Franklin Wood y John Lynch sus ideas del juego, solicitándoles que diseñaran los conceptos básicos y las primeras 10 reglas del deporte.

A principios de 1896 la YMCA de Springfield organizo una serie de conferencias a las que acudieron todos los profesores de Educación Física de la YMCA. El Dr. Luther Halsey Gulick, Director de la escuela profesional de Educación Física (también Director Ejecutivo del Departamento de Educación Física del Comité Internacional de la YMCA), pidió a Morgan que hiciese una demostración de su juego en el nuevo estadio del colegio. Para ella se llevo de Holyoke a dos equipos formados por cinco hombres que ya habían realizado una prueba con antelación. El capitán de uno de los equipos era J.J. Qurran y el otro era John Lynch (miembros de la Brigada de Bomberos de Holyoke).

Morgan comentó que el juego estaba pensado para jugarlo en interior, aunque podía también jugarse al aire libre. El número de jugadores era limitado, siendo el objetivo mantener en movimiento el balón de un lado al otro de la red.

Tras la explicación y posterior demostración, el profesor Alfred T. Halstead llamó la atención a los allí presentes sobre el curioso movimiento del balón, que volaba de un lado a otro, por lo que propuso el cambio de nombre de Mintonette a "Volley Ball" (balón en vuelo o voleado). El nombre fue aceptado por Morgan, sobreviviendo durante muchos años a una única variación propuesta en 1952 por la USVBA (United States Volleyball Association) de unirlo en un solo nombre "Volleyball".

Un breve informe sobre el juego y las reglas fueron publicadas en la edición de julio de 1896 de la revista "Educación Física", incluyéndose las reglas en la 1a. edición del libro de la liga atlética de YMCA de Norteamérica en 1897.

En 1907, el voleibol era ya uno de los deportes más populares en los Estados Unidos, debido entre otras cosas a que los Directores de Educación Física de las YMCA (sobre todo los del colegio Springfield, Massachusetts y el George Williams College en Chicago), consiguieron introducirlo en todas sus sociedades de Norteamérica.

Canadá fue el primer país que adoptó el juego fuera de Estados Unidos en 1900, haciendo lo mismo otros países como Japón (1908 con Franklin H. Brown), Filipinas (1910, Elwood S. Brown consiguió que en poco tiempo se tuvieran 5000 canchas de voleibol entre públicas y privadas), China (Max Exner y J. Howard Crocker), Birmania y la India (J. H. Gray). Su llegada a países Centroamericanos y Sudamericanos fue también rápida, así como en Europa y países africanos.

En 1913, el crecimiento del voleibol en el continente asiático fue un hecho al incluirse en el programa de los primeros juegos de Extremo Oriente organizados en Manila, tomando en cuenta que durante largo tiempo el voleibol se jugó en Asia bajo las reglas de Brown usando 16 jugadores, de manera que la participación fuera masiva.

Por su parte el Secretario de la Oficina de Guerra de las YMCA, George Fisher, consiguió que en 1914 el deporte del voleibol se incluyera en el programa de educación y recreación de las fuerzas armadas americanas, lo que fue importante para su difusión mundial. Así, a Europa llegó por las playas francesas de Normandía y Bretaña en 1915 gracias a los soldados americanos combatientes en la Primera Guerra Mundial, siendo los aviadores destinados a la base aérea de Porto Corsini de Ravena quienes lo introdujeron en Italia en 1917. Su popularidad creció rápidamente, aunque no tanto como en la zona Este de Europa, donde debido al frío se convirtió en un deporte muy atractivo para jugar en el interior de las instalaciones. La Guerra permitió que la expansión fuese también un hecho en África, siendo el primer país en adoptarlo Egipto en 1915.

Las fuerzas militares americanas, llegaron a tener hasta 16000 soldados que lo practicaban por todo el territorio bélico. Se llegaron a enviar miles de balones y redes, informando a los jefes deportivos aliados en qué consistía el juego.

En el año de 1916, la YMCA solicita a la Asociación Nacional Atlética universitaria (NCAA) que publique sus reglas en una serie de artículos, de forma que la difusión fuera más rápida entre los jóvenes estudiantes.

VIII. REVISION DE LA LITERATURA

8.1 Servicio

8.1.1 Definición

El servicio o saque es la acción técnica que se realiza atrás de la línea de servicio de la cancha, se utilizo originalmente para iniciar el juego del voleibol, hoy en día, el servicio ha adquirido diferentes directrices que han permitido hacer más espectacular y efectivo el juego, dichas directrices son que el servicio es utilizado en el voleibol moderno como la primer arma de ataque al contrario, motivo por el cual se han perfeccionado diferentes modalidades de servicio que obligan al contrario a perfeccionar su sistema de recepción.

8.1.2 Tipos de servicio

- *Servicio de gancho o por abajo*

El saque de gancho o por abajo (Figura 1) es el tipo de servicio que el entrenador debe utilizar cuando el equipo que tiene a su cargo es principiante o los jugadores aun no dominan los otros tipos de servicio ya que requieren de mayor coordinación y fuerza.

Generalmente se utiliza para cumplir el primer objetivo del servicio que es cruzar solamente al campo contrario por encima de la red y posibilitar la continuación del juego, ya que la pelota difícilmente llevara una colocación que ofenda al contrario así como poca velocidad.



Figura 1. Servicio de gancho

- Descripción técnica

1. Pies: deberán estar uno adelante de otro dependiendo la lateralidad del jugador, si el mismo es diestro el pie adelantado será el izquierdo, por el contrario si el jugador es zurdo el pie adelantado será el derecho. Los pies mantendrán una separación con referencia a la anchura de los hombros (Figura 2) para así mantener una buena estabilidad corporal y deberán encontrarse con las puntas hacia el frente.



Figura 2. Pies

2. Rodillas: deberán estar flexionadas al momento de iniciar el gesto técnico (Figura 3) y cambiarán constantemente su angulación desde el inicio del mismo hasta su finalización, buscando que ayuden junto con los pies a mantener el equilibrio corporal además de proveer de fuerza al balón.



Figura 3. Rodillas

3. Espalda: inclinada ligeramente hacia delante y recta en todo momento para favorecer la postura de la cabeza y con esto la visión del campo (Figura 4).



Figura 4. Espalda

4. Cabeza: antes de realizar el servicio la cabeza deberá estar levantada para ubicar la cancha contraria, al momento de realizar el servicio debemos observar la superficie de contacto del balón (Figura 5) para así poder realizar un buen servicio.



Figura 5. Cabeza

5. Brazos: el brazo que lleva el balón deberá estar al frente del cuerpo a la altura de la cadera y frente a la zona de desplazamiento del brazo contrario, sosteniendo el balón con una ligera inclinación hacia afuera que permitirá delimitar la zona de contacto del mismo. El brazo que golpea el balón deberá estar extendido a un costado del cuerpo con la mano cerrada y en posición de supinación, esto permitirá que la superficie de contacto sea mayor (Figura 6), el brazo ejecutara un movimiento de péndulo de atrás hacia delante haciendo contacto en la superficie libre del balón e imprimiendo la suficiente fuerza para que este pase por encima de la red.



Figura 6. Brazos

Nota: el balón no debe soltarse o lanzarse al aire antes de hacer el contacto ya que esto cambiara la superficie de contacto del mismo provocando que el balón salga probablemente en una dirección equivocada.

6. Seguimiento: al momento de hacer contacto con el balón no se debe limitar el movimiento natural del cuerpo que en ese momento es hacia delante, por lo que se deberá proceder con un paso hacia delante del pie que se encontraba inicialmente atrás de manera estática para así continuar la jugada e introducirse a la cancha (Figura 7).



Figura 7. Introducción a la cancha

- *Servicio de tenis*

Este tipo de servicio es utilizado comúnmente entre los voleibolistas ya que sus características permiten imprimirle mayor fuerza y colocación al balón, lo que da como resultado un servicio más ofensivo para el rival (Figura 8). Se debe iniciar la enseñanza de este servicio cuando el jugador ya es capaz de realizar correctamente el servicio de gancho además de mostrar una mayor coordinación óculo-manual ya que el balón en el servicio de tenis esta en movimiento por encima de la cabeza.



Figura 8. Servicio de tenis

- Descripción técnica

1. Pies: deberán estar uno adelante de otro dependiendo la lateralidad del jugador, si el mismo es diestro el pie adelantado será el izquierdo, por el contrario si el jugador es zurdo el pie adelantado será el derecho. Los pies mantendrán una separación con referencia a la anchura de los hombros para así mantener una buena estabilidad corporal (Figura 9).



Figura 9. Pies

2. Rodillas: no se flexionaran durante el gesto técnico (Figura 10) ya que una variación en la posición inicial, al estar el balón en movimiento, dificultaría la ubicación espacio temporal del jugador para hacer el contacto con el balón.



Figura 10. Rodillas

3. Espalda: en posición natural de parado (Figura 11).



Figura 11. Espalda

4. Cabeza: en posición natural observando antes del contacto la cancha contraria para identificar el objetivo (Figura 12) y posteriormente seguir el movimiento del balón desde su fase estática (cuando está entre las manos del jugador) hasta la fase de contacto.



Figura 12. Cabeza

5. Brazos: si el balón es lanzado con un brazo, este lo sostendrá al frente del cuerpo y en posición supino (Figura 13), posteriormente será lanzado al aire de manera que el balón tome una altura aproximada de entre 1 y 1.5 metros por encima de la cabeza, sin embargo el balón en el aire deberá ser completamente visible para el jugador, por lo que además de estar encima de la cabeza debe ser lanzado con una ligera inclinación hacia el frente para así no perderlo de vista (Figura 14). Al momento de lanzar el balón el brazo ejecutor recorrerá la distancia comprendida desde atrás de la cabeza hasta hacer contacto con el balón (Figura 15), extendiendo el brazo completamente para realizar dicho contacto en la mayor distancia posible entre el suelo y el balón (Figura 16), lo cual ayudara a que el balón pase por encima de la red de una manera más fácil. Terminando con el ingreso después del contacto del jugador a la cancha con un paso natural hacia el frente (Figura 17).



Figura 13. El brazo que lanza sostiene el balón.



Figura 14. Balón al frente y arriba.



Figura 15. Brazo atrás



Figura 16. Contacto



Figura 17. Ingreso

- *Servicio saltando*

Este tipo de servicio se utiliza con mayor frecuencia entre los jugadores de voleibol ya que se caracteriza principalmente por la potencia que se le imprime al balón y el efecto que se le da al mismo con la misma fuerza del golpe, las cuales dificultan la recepción de los jugadores del equipo contrario limitando sus posibilidades de crear una jugada ofensiva precisa (Figura 18).

Una de las desventajas de este tipo de servicio es que debido a que el contacto con el balón se hace en una fase aérea, es más difícil controlar la dirección del balón hacia el campo contrario. También influyen de manera importante la fuerza que se le imprime al mismo para que su dirección sea incierta.



Figura 18. Servicio saltando

- Descripción de la ejecución estática

1. Pies: deberán estar uno adelante de otro dependiendo la lateralidad del jugador, si el mismo es diestro el pie adelantado será el izquierdo, por el contrario si el jugador es zurdo el pie adelantado será el derecho. Los pies mantendrán una separación con referencia a la anchura de los hombros para así mantener una buena estabilidad corporal antes de comenzar el movimiento (Figura 19).



Figura 19. Pies

2. Rodillas: no se flexionan antes del movimiento corporal ya que permiten mantener una estabilidad corporal adecuada y estar preparados para el iniciar la carrera del servicio (Figura 20).



Figura 20. Rodillas

3. Espalda: posición natural de parado (Figura 21).



Figura 21. Espalda

4. Cabeza: deberá estar en dirección a la cancha contraria (Figura 22), ya que aunque no se puede controlar completamente la dirección que se le da al balón, el jugador debe asegurarse de pasar el balón por encima de la red y que caiga dentro de las líneas que limitan el campo contrario. Posteriormente la vista y por ende la cabeza deberá ubicar la distancia entre el jugador y la línea de servicio para no pisarla y realizar un servicio erróneo (Figura 23). Por último la vista se enfoca en la trayectoria del balón, lo cual requiere de una especialización en la coordinación óculo motriz para hacer un contacto efectivo en la fase aérea.



Figura 22. Mirada a la cancha contraria



Figura 23. Ubicar la posición.

5. Brazos: el balón se lanzara con un brazo (regularmente el contrario al brazo ejecutor, sin embargo si se entrena se puede especializar el lanzamiento con el brazo ejecutor), el cual estará posado al frente del cuerpo en una altura cómoda para el jugador y que le permita realizar un lanzamiento de balón con la altura y distancia adecuadas para él, sosteniendo dicho balón con la palma de la mano, el brazo ejecutor se encuentra en posición normal en espera de iniciar el movimiento (Figura 24).

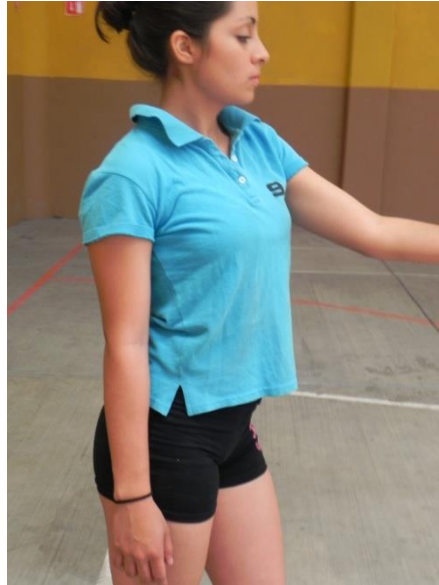


Figura 24. Brazo ejecutor relajado

- Descripción de la ejecución dinámica

Al momento de comenzar el movimiento para realizar el servicio con salto, el ejecutante deberá estar varios metros detrás de la línea de servicio (Figura 25) con la finalidad de emprender una carrera libre y no cometer una sanción al pisar la línea. El balón deberá ser lanzado a una altura aproximada de 3 a 5 metros (Figura 26 y 27), esto, dependiendo de la potencia de salto que tenga el jugador y la colocación del balón deberá ser al frente del jugador.



Figura 25. Distancia



Figura 26. Lanzamiento



Figura 27. Altura

Una vez que el balón este en el aire el jugador inicia la carrera para hacer contacto con el balón, la cual deberá ser constante para evitar que el balón caiga o se encuentre a una altura incomoda para hacer el contacto. El salto podrá realizarse de 2 maneras, hacia delante, si es que el balón es lanzado con una distancia considerable adelante del jugador, con el objetivo de imprimirle mayor fuerza al mismo, y hacia arriba, si es que la altura del balón es mayor que la distancia de separación del jugador hacia él, esto le permitirá al ejecutante controlar un poco más la fase aérea en la que se encontrara al hacer contacto con el balón.

La fase aérea así misma se divide en 5 subfases, la carrera, el contacto, el despegue, contacto con el balón y caída.

En la carrera el jugador controla los pasos que debe dar para realizar el servicio (Figura 28, 29 y 30), deberá dar tantos pasos sean posibles de acuerdo a la distancia de separación de la línea de servicio.



Figura 28. Inicia carrera



Figura 29. Preparación de salto

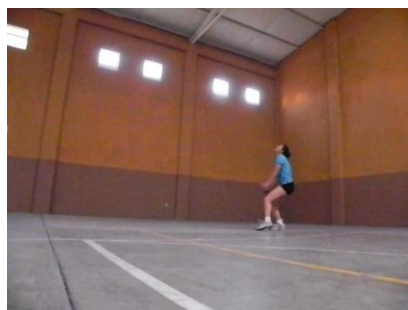


Figura 30. Paso de ajuste

El contacto es el momento de la fase en el que el jugador planta los 2 pies en el suelo, acompañado de una inminente flexión de rodillas, cadera y balanceo de brazos de atrás hacia delante y arriba, lo cual permitirá hacer un despegue más potente del suelo hacia la altura en que se hará contacto con el balón, los pies deberán estar uno delante de otro dependiendo la lateralidad del jugador con una separación mínima aproximada a la anchura de los hombros que ayudara a la estabilidad del salto como se muestra en la figura 31.



Figura 31. Contacto y flexión

En la sub fase del despegue, el jugador eleva su cuerpo realizando una extensión posterior a la contracción de los músculos utilizados en la fase anterior, dicha extensión de todo el cuerpo permite al jugador alcanzar la altura ideal para el contacto con el balón, para lo cual la mirada deberá estar fija al balón, la cadera se encuentra en una posición de hiper-extensión que imprimirá más fuerza al balón (Figura 32), el brazo ejecutante posara por detrás de la cabeza y el brazo contrario se encontrara elevado por encima de la misma con una tendencia hacia al frente ya que con este se "medirá el balón" para saber en qué momento se hará el contacto.



Figura 32. Fase aérea

El contacto con el balón se realiza con el brazo ejecutor que se desplazara desde atrás de la cabeza hasta la posición en el aire del balón (Figura 33), al realizar dicho contacto con la mano abierta completamente, esta toma la forma circular del balón y la articulación de la muñeca realizara una flexión inmediata que imprimirá un efecto extra al balón, lo que lo llevara a bajar hacia la cancha contraria una vez superada la altura y distancia de la red. En esta fase la hiper-extension de la cadera se pierde ya que la fuerza del brazo y de toda la musculatura del tren superior se utiliza para golpear el balón, lo cual por inercia hace que el cuerpo pierda dicha hiper-extension y se invierta.



Figura 33. Contacto con el balón

La caída es igual de importante que cualquiera de las fases, específicamente porque si no se hace una buena técnica de contacto con el suelo el atleta corre el riesgo de sufrir lesiones importantes. En esta fase el jugador se prepara para terminar el movimiento con la caída al mismo tiempo de los 2 pies, comenzando el contacto con el suelo con la punta de los pies (Figura 34) y conforme el peso se distribuye en las rodillas realizar una flexión de las mismas así como de la cadera para amortiguar la fuerza de impacto con el suelo.



Figura 34. Caída con puntas

8.2 Golpe de Antebrazo

8.2.1 Definición

El golpe de antebrazo es una de los fundamentos principales y característicos del voleibol (Figura 35), existen varios objetivos para la utilización de este fundamento, uno de ellos es realizar un pase para cualquiera de los jugadores, se utiliza también como medio de defensa de campo respondiendo a la ofensiva contraria o como una forma poco utilizada de ataque al equipo contrario, sin embargo esto no evita que en ocasiones sea una forma certera de hacer daño al rival.

En su apartado de recepción, Jeff Lucas con su libro "RECEPCION, COLOCACION Y ATAQUE EN EL VOLEIBOL" muestra teórica y gráficamente la posición fundamental del golpe de antebrazo, con explicaciones detalladas en los movimientos y posiciones de segmentos corporales para la realización de una buena técnica. Muchos de los puntos expuestos en esta bibliografía se exponen en la siguiente descripción del ejercicio.



Figura 35. Golpe de antebrazo

8.2.2 Descripción técnica

1. Pies: colocados a una anchura un tanto mayor a la separación de los hombros, con las puntas de los pies apuntando hacia el frente y la planta del pie completamente unida al suelo al momento del contacto con el balón (Figura 36).



Figura 36. Pies

2. Rodillas: estas se mantendrán flexionadas a una angulación un poco mayor a 90 grados, lo que permite al jugador mantener una posición estática cómoda y mantener el equilibrio como se muestra en la figura 37.



Figura 37. Rodillas

3. Cadera: flexionada ligeramente hacia delante para no perder la visibilidad de la situación de juego (Figura 38).



Figura 38. Cadera

4. Espalda: esta deberá estar completamente recta (Figura 39) ya que una inclinación de la espalda o curvatura anormal en esta hacia el frente ocasiona que la visión periférica del jugador se vea afectada.



Figura 39. Espalda

5. Cabeza: en posición natural con la vista fija al balón (Figura 40), ya que esto permite que la posición de los brazos y del mismo jugador se pueda variar en función de la posición del balón.



Figura 40. Cabeza

6. Brazos: deberán colocarse al frente con una angulación cercana a los 45 grados con respecto a la caja torácica, los antebrazos deberán estar lo más cercanos posibles, ya que la unión de estos 2 le otorgara al jugador una mayor y más estable superficie de contacto para el balón (Figura 41).



Figura 41. Brazos juntos y al frente

7. Manos: para mantener la posición de los antebrazos estable es necesario que la posición de las manos los fortalezca y esto se logra empuñando una de las manos y cubriéndola con la otra permitiendo que los pulgares se encuentren juntos y paralelos (Figura 42).



Figura 42. Posición de manos

8.3 Voleo

8.3.1 Definición

El voleo es uno de los fundamentos más característicos del voleibol, ya que se lleva a cabo de una peculiar manera que permite identificarlo junto con el golpe de antebrazo como elementos propios del deporte entre todas las personas (Figura 43).



Figura 43. Voleo

Dicho elemento aunque es utilizado por todos los jugadores caracteriza al jugador 2 o colocador, ya que es el medio más efectivo para realizar una buena ofensiva y por ende es el que se trata de utilizar con mayor frecuencia entre los jugadores que practican esta posición.

Se puede utilizar para realizar un pase a los compañeros del propio equipo con el objetivo de crear una jugada ofensiva, o bien para atacar directamente al equipo contrario con un voleo bien colocado en la cancha contraria. No es recomendable responder a un ataque del contrario con esta acción técnica a menos que el balón

atacado se acerque sin fuerza ni colocación, de lo contrario será muy difícil realizar esta técnica correctamente en un ataque poderoso o colocado del rival.

Los diferentes autores del libro "EL ENTRENADOR DE VOLEIBOL", nos mencionan características muy específicas en cuanto a la enseñanza de la posición fundamental de este elemento técnico, así como su realización dinámica explicando de manera sencilla y detallada los diferentes tipos de movimientos que se deben llevar a cabo en cada parte del cuerpo para poder realizar de manera correcta este gesto deportivo, los cuales se muestran a continuación.

8.3.2 Descripción técnica

1. Pies: colocados a una anchura no menor a la aproximada de los hombros para mantener una buena estabilidad corporal, las puntas de los pies deberán apuntar a la dirección a donde se desea enviar el balón (Figura 44).



Figura 44. Pies

2. Rodillas: antes del contacto con el balón estas se mantendrán ligeramente flexionadas (Figura 45) con el objetivo de que, al hacer contacto con el balón, se puedan extender completamente para agregarle fuerza al movimiento y el balón llegue a su destino.



Figura 45. Rodillas

3. Cadera: flexionada ligeramente hacia delante sin perder la visibilidad del balón (Figura 46).



Figura 46. Cadera

4. Espalda: se mantendrá recta para enfocar correctamente el balón antes y después del contacto (Figura 47).



Figura 47. Espalda

5. Cabeza: firme con la vista en dirección al balón en todo momento (Figura 48).



Figura 48. Vista al balón

6. Brazos: estarán elevados por encima de la cabeza sin llegar a una extensión completa (Figura 49), ya que a la hora de hacer contacto con el balón los codos realizaran un movimiento continuo de flexo-extensión para elevar el balón en la dirección deseada.



Figura 49. Brazos

7. Codos: es muy importante que los codos no estén abiertos con dirección a los lados, deberán estar lo más juntos posibles (Figura 50), ya que el abrir los codos deforma la posición correcta de las manos y se puede llegar a hacer un mal contacto con el balón.



Figura 50. Codos

8. Manos: deberán estar abiertas completamente esperando el contacto con el balón, dicho contacto se hará con todos los dedos de las manos para estabilizar y controlar el balón desde su llegada hasta su salida, los dedos índice y pulgar deberán formar un triángulo entre ellos para evitar que el balón pase entre las manos, y el contacto deberá ser exclusivamente con los dedos, evitando que exista cualquier tipo de contacto con la palma de las manos (Figura 51 y 52).



Figura 51. Manos abiertas



Figura 52. Dedos separados

8.4 Remate

8.4.1 Definición

El remate es el elemento que culmina la fase ofensiva de una jugada, teniendo que superar la altura de la red y la defensa contraria (bloqueo y defensa de campo). Por mucho este elemento goza de una gran espectacularidad en comparación con los demás, debido a su destreza técnica y gran potencia (Figura 53).



Figura 53. Remate

El manual para el entrenador deportivo de SICCED muestra la progresión de movimientos específicos al realizar el remate y mediante imágenes Klaus Drauschke y Cols. refuerzan algunos términos muy específicos que evidencian que dicho elemento técnico se comprende de 4 fases que deben ser aprendidas por el jugador para ser realizado de manera correcta.

8.4.2 Fases

- Carrera

Para este elemento técnico es importante mencionar que se parte de una postura relajada antes de comenzar la carrera, a la que generalmente se le denomina carrera de remate o carrera de 3 metros. Consta principalmente de pasos estratégicos que permitirán al jugador desarrollar una buena carrera para realizar correctamente los demás elementos. Los **pasos de aproximación** son una carrera de frente o mixta (dependiendo la zona donde se realizara el remate) en los cuales el jugador inicia su movimiento con dos pasos normales hacia delante o lateral en función de la zona de remate y colocan el pie en una zona tácticamente elegida para el movimiento (Figura 54, 55 y 56), los brazos se mantienen al frente del cuerpo, ya que actualmente realizar el movimiento de brazos en cada paso de la carrera de remate le imprime una dificultad innecesaria a la coordinación del jugador y ocasiona que la atención prestada al movimiento de brazos sea mayor que la coordinación de pies. En el **paso de ubicación** el jugador acelera la zancada, este paso se caracteriza por ser el de mayor amplitud de todos y viene acompañado por un ligero desequilibrio debido a la velocidad y el punto de apoyo del cuerpo, los brazos, a diferencia de los pasos de aproximación, deben estar en la parte posterior del cuerpo (espalda), ya que una vez realizado el salto estos ayudan a impulsar el cuerpo hacia arriba generando más potencia de salto (Figura 57). En el **paso de batida o ajuste** el pie que finaliza el movimiento de la carrera de remate se posiciona por delante del que está en el suelo a una anchura aproximada a la de los hombros; dicha colocación específica permite estabilizar el cuerpo para su posterior despegue del suelo (Figura 58), se realizara un movimiento de flexo-extensión de las piernas que ayudara al jugador a generar potencia en su salto dependiendo de la angulación de su flexión y al mismo tiempo el centro de gravedad descenderá en altura debido a la amplitud de la zancada. Los brazos se elevaran por delante del cuerpo rápidamente en esta fase a la par del despegue de los pies para llevar a cabo la siguiente secuencia de movimientos.



Figura 54. Primer paso



Figura 55. Segundo paso



Figura 56. Tercer paso en carrera



Figura 57. Paso amplio y potente



Figura 58. Paso de batida o ajuste

- Salto

Para realizar de manera correcta el salto es necesario tener un buen paso de batida o ajuste, ya que este transforma la energía horizontal de la carrera en una energía vertical generada por la flexo-extensión de las piernas. Dicha transformación de energía se realiza cuando inicia el movimiento de apoyo sobre los talones y culminando con el despegue a través de las puntas de los pies. Es importante que los brazos que en el paso de ubicación se encontraban atrás se posicionen ahora adelante y arriba lo cual ayudara a la estabilidad del salto y a un mayor impulso en el mismo. Así mismo la extensión de las piernas deberá ser muy potente, dependiendo de las capacidades físicas del jugador, ya que esto también es un elemento importante para el salto.

Cuando el jugador alcanza su máxima altura la posición correcta sería: hiperextensión de columna, flexión de rodillas, brazo ejecutor preparado por detrás de la cabeza, codo cerca de la oreja, lo que supone una flexión del codo, mano del mismo brazo abierta, y el brazo contrario ligeramente adelantado para medir la posición de golpeo de balón como se muestra en la figura 59, sin embargo en algunos jugadores pueden existir deformaciones en la técnica que pueden o no afectar el resultado del elemento, dependiendo de la capacidad del jugador y el nivel de entrenamiento que posee, como se muestra con la flexión de rodillas en dicha figura.



Figura 59 Especificidad de segmentos en el remate

- Golpeo

En esta fase el jugador lanza el brazo ejecutor hacia delante y abajo, al mismo tiempo que flexiona el tronco y las piernas hacia delante. El balón es golpeado con el brazo totalmente extendido por delante del eje del cuerpo con la mano abierta y rígida para imprimirle fuerza (Figura 60). Se le imprime un efecto hacia abajo al balón al momento del golpe, esto se realiza con una flexión de la articulación de la muñeca. Después del golpeo, el brazo sigue su recorrido hacia abajo lo más próximo posible al cuerpo evitando tocar la red.



Figura 60. Contacto y posición del cuerpo

- Caída

El momento de recoger el brazo coincide con la caída y el contacto amortiguado del cuerpo con el suelo, esta amortiguación se logra a través de una flexión progresiva y continua que inicia en los tobillos, continua en las rodillas y finaliza en la cadera (Figura 61). Es importante destacar que al contrario del inicio del salto en donde el pie ejecutaba un movimiento de talón-punta para despegar del suelo, en la fase de caída el movimiento se invierte iniciando con la punta del pie y culminando con el talón (Figura 62). Para evitar lesiones deportivas a largo plazo, se debe corregir al jugador si es que

este realiza su caída desequilibrada con un solo pie, ya que en este caso todo el peso del cuerpo mas la fuerza de gravedad al caer impacta directamente sobre la rodilla y generalmente cuando se cometen este tipo de errores el jugador también incurre en no amortiguar su caída correctamente por falta de equilibrio y fuerza.



Figura 61. Inicio de caída



Figura 62. Punta-talón

8.5 Ejercicios

8.5.1 Ejercicios de Servicio

1.- Descripción: parados frente a una pared con una separación de 2 metros, el jugador se preparara para realizar un servicio de gancho en dirección a la pared sin que el balón caiga al rebotar en ella (Figura 63).



Figura 63. Servicio de gancho

2.- Descripción: por parejas realizar servicio de gancho lanzándose el balón mutuamente a una distancia mínima de 3 metros, aumentado la distancia al cumplir un objetivo de ejecuciones (Figura 64).



Figura 64. Servicio de gancho en pareja

3.- Descripción: realizar servicio de gancho desde la línea de saque intentando pasar la red (Figura 65).



Figura 65. Servicio de gancho desde línea de saque

4.- Descripción: realizar servicio de gancho por parejas, cada uno en diferentes lados de la cancha, comenzando el ejercicio en línea de zaguero y aumentar distancia entre jugadores hasta llegar a las líneas de saque (Figura 66).



Figura 66. Servicio superando la red

5.- Descripción: Realizar servicio de gancho intentando golpear diferentes objetos que estarán colocados en la cancha contraria (Figura 67).



Figura 67. Servicio a conos

6.- Descripción: realizar servicio de gancho a las 6 diferentes zonas de la cancha (Figura 68).



Figura 68. Servicio dirigido a zonas

7.- Descripción: realizar servicio de gancho intentando colocar el balón en cualquiera de los carriles de posición: dos, centro y cuatro (Figura 69).



Figura 69. Servicio a carriles

8.- Descripción: se formaran 2 filas colocadas en las 2 líneas de servicio, los jugadores que se encuentren a la derecha de la zona de servicio realizaran un saque recto por encima de la red a zona 4 o 5 y correrán a formarse en la fila contraria, y así pasaran sucesivamente todos los jugadores a realizar su servicio (Figura 70).



Figura 70. Servicio recto

9.- Descripción: se formaran 2 filas colocadas en las 2 líneas de servicio, los jugadores que se encuentren a la derecha de la zona de servicio realizaran un saque cruzado por encima de la red a zona 1 y 2 y correrán en línea recta a formarse en la fila contraria, y así pasaran sucesivamente todos los jugadores a realizar su servicio. El servicio debe ser paulatino, es decir, primero ejecutara el jugador de una fila y una vez realizado le seguirá el de la fila contraria, para así evitar un probable choque de balones en el aire (Figura 71).



Figura 71. Servicio cruzado

10.- Descripción: una fila de jugadores en línea de saque, el resto distribuidos en la cancha contraria. El jugador que realizara el trabajo deberá hacer 3 series en diferentes zonas de la línea de servicio de una cantidad numerosa en cada una con el objetivo de practicar y perfeccionar el servicio de gancho. Habrá 2 jugadores ayudando a surtir de balones y los demás recogiendo los mismos para no perder tiempo (Figura 72).



Figura 72. Servicio constante

Nota: los ejercicios antes descritos, como lo muestran literalmente, se utilizan para el aprendizaje del servicio de gancho, sin embargo, se les pueden hacer modificaciones para que también actúen como medios para desarrollar los diferentes tipos de servicio, lo cual dependerá de la habilidad y eficacia del jugador.

8.5.2 Ejercicios de Voleo

1.- Descripción: Tomar el balón con la posición correcta (ver figura 50 y 51), realizar una flexo-extensión de brazos y lanzar el balón al aire, al caer se deberá tomar con la posición antes mencionada (Figura 73).



Figura 73. Posición de manos

2.- Descripción: realizar series de voleos cortos a poca distancia de la pared, haciendo que el balón rebote en esta para seguir voleando continuamente. Aumentar la distancia progresivamente (Figura 74).



Figura 74. Voleo continuo en pared

3.- Descripción: delimitar varios perímetros de diferente tamaño en orden de mayor a menor, en donde el jugador deberá realizar cierta cantidad de voleos empezando con el perímetro mayor y no podrá cambiar de perímetro hasta culminar en el actual (Figura 75).



Figura 75. Voleo en cuadros

4.- Descripción: lanzar el balón al aire, dejarlo que bote, posicionar el cuerpo debajo del balón con las manos arriba y realizar un boleo, el trabajo debe ser continuo por lo que la altura de los voleos será considerable para la buena ejecución del ejercicio (Figura 76).



Figura 76. Cuerpo debajo del balón

5.- Descripción: voleo por parejas comenzando en una distancia de dos metros y aumentando hasta llegar a nueve metros, no pueden aumentar distancia hasta terminar cierta cantidad de repeticiones en una misma distancia (Figura 77).



Figura 77. Voleo continuo en parejas

6.- Descripción: por parejas a una distancia de cuatro metros mínimo, realizar cierta cantidad de voleos en donde después de haber realizado el elemento deberá tocar el suelo con las 2 manos y esperar el balón que viene de regreso (Figura 78).



Figura 78. Voleo y tocar el suelo

7.- Descripción: por parejas a una distancia de 4 metros mínimo, realizar cierta cantidad de voleos en donde después de haber realizado el gesto técnico deberá sentarse y pararse rápidamente para volear nuevamente (Figura 79).



Figura 79. Voleo y sentarse

8.- Descripción: por parejas estarán voleando continuamente realizando 2 ejecuciones en el mismo turno, un voleo de control a poca altura, y un voleo de ejecución para pasar al compañero (Figura 80).



Figura 80. Voleo corto y pase

9.- Descripción: por parejas estarán voleando continuamente realizando 3 ejecuciones en el mismo turno, dos voleos de control, uno corto y uno a altura media, y un voleo de ejecución para pasar al compañero (Figura 81).



Figura 81. Voleos corto, medio y pase

10.- Descripción: se formaran 2 filas de frente separadas por la red a una distancia equivalente a la zona de delanteros. Realizar voleo continuo por encima de la red en donde después de haber ejecutado el movimiento el jugador se formara en su misma fila atrás (Figura 82).



Figura 82. Voleo en tren

8.5.3 Ejercicios de Golpe de Antebrazo

1.- Descripción: hincados por parejas con una separación mínima de 5 metros, juntar los antebrazos y lanzar el balón rodando al compañero solo con el impulso de las manos, sin flexionar los codos (Figura 83).



Figura 83. Preparación para golpe de antebrazo

2.- Descripción: hincados por parejas con una separación mínima de 5 metros, juntar los antebrazos y lanzar el balón por el aire al compañero con el impulso de todo el brazo, sin flexionar los codos (Figura 84).



Figura 84. Elevar balón

3.- Descripción: por parejas separados mínimo 5 metros, juntar los antebrazos y colocar el balón en la palma de las manos, realizar una sentadilla completa y al levantarse lanzar el balón simulando un golpe de antebrazo (Figura 85).



Figura 85. Lanzamiento con sentadilla

4.- Descripción: lanzar el balón al aire, realizar posición de golpe de antebrazo y hacer contacto con el balón sin darle fuerza (Figura 86).



Figura 86. Lanzamiento y contacto

5.- Descripción: lanzar el balón al aire, dejar que de un bote y realizar un golpe de antebrazo que lo eleve nuevamente para repetir el ejercicio (Figura 87).



Figura 87. Bote y golpe de antebrazo

6.- Descripción: parados frente a una pared realizar golpe de antebrazo continuo tratando de controlar la fuerza y dirección del golpe (Figura 88).



Figura 88. Golpe de antebrazo en pared

7.- Descripción: lanzar el balón al aire, dejar que de un bote y realizar 2 golpes de antebrazo continuos, uno de control (poca altura) y uno de lanzamiento (altura media a alta) (Figura 89).



Figura 89. Golpe de control y ejecución

8.- Descripción: por tercias uno trabaja y 2 con balón, los que tienen balón lo lanzaran paulatinamente a cada lado del jugador que deberá responder con golpe de antebrazo cada balón constantemente (Figura 90).



Figura 90. Golpe de antebrazo y desplazamiento lateral

9.- Descripción: realizar golpe de antebrazo constante sin dejar caer el balón, se hará uno corto, uno a altura media y uno con altura mayor, en ese orden específico (Figura 91).



Figura 91. Golpe de antebrazo de control, medio y alto

10.- Descripción: dos filas en canchas opuestas y de frente, realizar golpe de antebrazo por encima de la red sin dejar caer el balón, al golpear se deberán formar detrás de su fila (Figura 92).



Figura 92. Golpe de antebrazo en tren

8.5.4 Ejercicios de Remate

1.- Descripción: marcar la zona de salto (Figura 93) y la zona de caída (Figura 94) y realizar múltiples ejecuciones de la carrera de remate cuidando no adelantarse de la zona de salto y no tocar la red o cometer invasión al caer.



Figura 93. Zona de salto



Figura 94. Zona de caída

2.- Descripción: por parejas, uno lanza el balón al aire y el otro realiza carrera de remate, salta y lo atrapa en el punto más alto posible con las dos manos (Figura 95).



Figura 95. Atrapar el balón

3.- Descripción: lanzar el balón al aire con las dos manos y realizar remate contra la pared tratando que el balón toque el suelo antes de hacer contacto con la pared (Figura 96).



Figura 96. Remate en pared

4.- Descripción: detrás de la línea de zagueros lanzar el balón al aire y rematar contra el suelo para que el balón pique y pase por encima de la red (Figura 97).



Figura 97. Remate al suelo superando la red

5.- Descripción: con una pelota de tenis realizar carrera de remate y al saltar tratar de impactar la pelota en la cancha contraria lo más cercano a la red posible (Figura 98).



Figura 98. Remate con pelota de tenis

6.- Descripción: por parejas, situarse de frente una de cada lado de la cancha, lanzar el balón al frente, realizar carrera de remate y golpear el balón para que pase del otro lado con un remate. Con principiantes bajar la altura de la red (Figura 99).



Figura 99. Remate con salto superando la red

7.- Descripción: se cuelga un balón de una superficie alta y al saltar para contactarlo se trata de golpear en la parte superior del balón (Figura 100).



Figura 100. Remate a balón fijo

8.- Descripción: por tercias entrar a rematar uno por uno un balón en el centro colocado por el entrenador, al rematar formarse en fila y esperar el siguiente turno, los demás jugadores recogen balones para abastecer al entrenador (Figura 101).



Figura 101. Remate al centro

9.- Descripción: por parejas, el entrenador lanzara balones a un acomodador fijo que colocara balones en el centro y por la banda alternando los lanzamientos, la pareja que trabaja rematará cierta cantidad de balones en cada posición para después hacer cambio. El resto de los jugadores surten de balones al entrenador (Figura 102).



Figura 102. Remate alternado

10.- Descripción: formar dos filas, una en el centro y otra en la banda, habrá un acomodador fijo que colocara balones alternados a estas dos posiciones en donde cada jugador deberá lanzarle el balón para después realizar un remate (Figura 103).



Figura 103. Remate alternado controlando el lanzamiento

IX. Conclusiones

La realización de este trabajo de investigación deja como aprendizaje la importancia de los elementos técnicos no solo en el voleibol, sino en cualquier deporte, ya que estos constituyen el punto de partida para el desarrollo del mismo.

El incluir en cada elemento técnico su descripción grafica especifica ayuda al lector o entrenador a tener un concepto más amplio de las peculiaridades de dichos elementos y así mejorar las habilidades que sus jugadores poseen.

Así como se manejan diferentes imágenes, se incluyen de igual manera una serie de ejercicios básicos que indudablemente se pueden utilizar en el entrenamiento deportivo para mejorar cada habilidad técnica descrita en este trabajo, mencionando que la dosificación y repeticiones así como el dinamismo de cada ejercicio son responsabilidad del entrenador ya que esta es solo una propuesta de trabajo que le permita al mismo ampliar su criterio y conocimiento teórico.

La realización de este trabajo reafirma y evoluciona los conocimientos personales que se tenían con anterioridad en cuanto a conceptos básicos, lo cual me permite aprender cada día mas e intentar perfeccionar cada fundamento en la cancha de entrenamiento.

X. Bibliografía

- CONADE. "Manual para el entrenador deportivo SICCED (Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos) Nivel 1". ED. CONADE. 1998.
- DRAUSCHKE, K. y Cols. "El entrenador de Voleibol". Ed. Paidotribo. 3a. Edición. Barcelona 2002
- MORAS, G. "La Preparación Integral en el Voleibol: 1000 ejercicios y juegos" Ed. Paidotribo. 3a. Edición. Barcelona 2005.
- PIMENOV, M. "Voleibol: aprender y progresar" Ed. Paidotribo. 3a. Edición. Badalona, España 2006.
- PIMENOV. M. "Voleibol: aprender y progresar (mas de 500 ejercicios del servicio, pase, remate y bloqueo)". Ed. Paidotribo. 1a. Edición. Barcelona 1997.
- LUCAS, J. "Recepción, colocación y ataque en el voleibol". Ed. Paidotribo. 1a. Edición. Barcelona 2000.
- GRUPO DE ESTUDIO KINESIS. "Voleibol Básico: Técnica, Táctica, Juegos pre deportivos, Preparación Física y Reglamento". Ed. Kinesis. 2a. Edición. Colombia 2002.
- FEDERACION INTERNACIONAL DE VOLEIBOL (FIVB). "Volleyball History". Lausanne, Switzerland. 2011. Disponible en: <http://www.fivb.org/en/volleyball/History.asp>