

Primer momento y enseñanza del voleibol, que es:

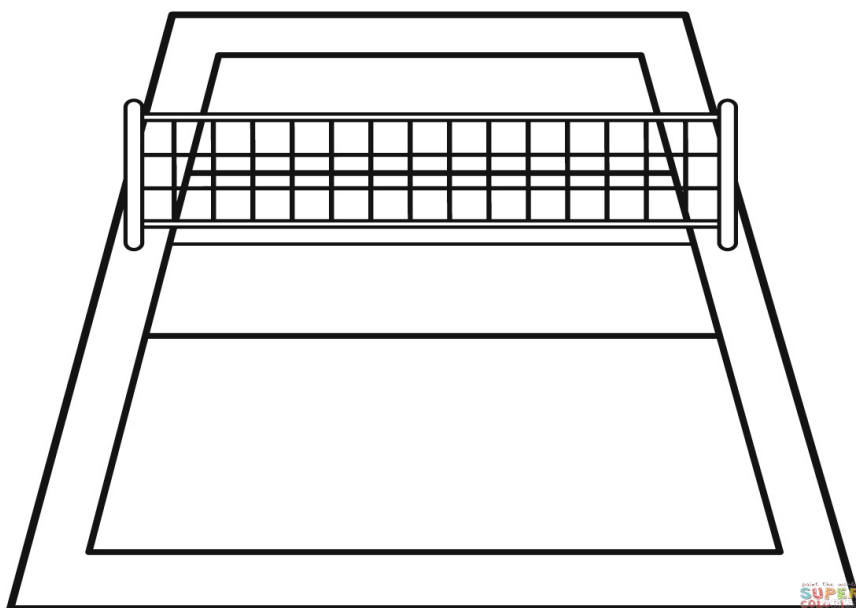
Es un proceso complejo de progresiones y objetivos variables según avanza el aprendizaje de los jugadores. Es un camino gradual y de habilidad con la consecuencia de un pensamiento táctico que presenta diferentes momentos con avances y retrocesos.

El vóley es un deporte anaeróbico que está compuesto por dos equipos, que está compuesto por 6 jugadores en cada equipo más 5 en el banco.

La cancha tiene una medida de 18 x9 que está rodeado por una zona libre de un mínimo de 3cm.

La red está ubicada en la línea central de la cancha cuyo borde superior se coloca a una altura de 2,43 mtrs para los hombres y 2,24 mtrs para las mujeres

La red mide 1mro de ancho y 9,50 a 10 metros de largo.



Que se necesita para comenzar a jugar:

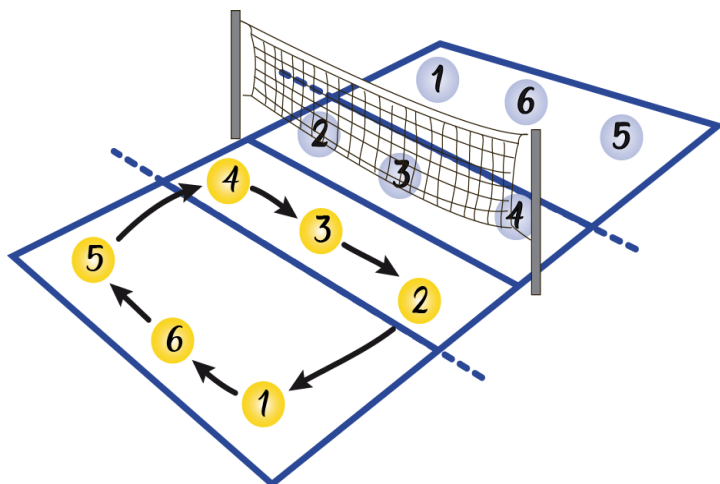
Se necesita lograr una comprensión de su lógica interna para comprender las reglas principales por tareas globales

Los tipos de golpes que existen en juego son:

- **Toque de dedos:** Es toque de vóley se realiza por encima de la cabeza golpeando la pelota con las yemas de los dedos. Es un golpeo bombeado y se utiliza en su mayor parte para colocar un balón al rematador. Una pelota bien situada, alta y cerca de la red, para que un compañero efectúe un mate, es una colocación. Este toque se utiliza cuando la pelota está controlada por tu equipo y lo consideremos el inicio del ataque.
- **El bloqueo:** Es el movimiento defensivo por excelencia, es un tipo de toque que pretende detener el remate del equipo rival. Toda acción destinada a interceptar el ataque del equipo contrario, saltando junto a la red, con los brazos alzados y sin meterlos en el campo contrario. Está prohibido bloquear el saque adversario.
- **El remate:** La acción que pone fin a una jugada ofensiva. El jugador corre, salta y golpea el balón por encima de la red. La técnica de este golpe de gracia en el Voleibol es coger impulso con las dos piernas y los dos brazos y finalmente rematar con un brazo.
- **Toque de antebrazos:** El toque de antebrazos es una técnica crítica en voleibol que debe ser dominada para alcanzar un buen nivel de juego. Se trata del gesto técnico más utilizado para la recepción del saque o la defensa del ataque rival, aunque también se puede utilizar para colocaciones que preceden a una mala recepción o defensa.

Sistema de Juego:

Este es un sistema básico-avanzado, se emplea con frecuencia ya que su lógica es sencilla de comprender, tiene una estructura bien específica. Se denomina sistema de juego 4-2 haciendo referencia al número de jugadores designados como atacantes y colocadores.



El sistema 4+2 es ofensivo, muy fácil de entender en su estructura. Su cifra 4+2 se refiere al número designado como **4 para rematadores o atacantes**, y el **número 2 para los colocadores o levantadores**.

La formación para recibir el balón es como una media luna, colocando 4 receptores en la pista al saque del equipo contrario

Ventajas

- Mantiene dos atacantes en la línea delantera (zona 3 y 4).
- En el contraataque tenemos garantías de un pase de calidad.
- La calidad en bloqueo es homogénea.
- En general los dos pasadores son buenos en defensa y colocación.

Inconvenientes

- Perdemos ataque por zona 2.
- En ocasiones nos encontramos con diferentes formas de distribuir el balón.



Fútbol y su enseñanza

- Bienestar: Actitud favorable para practicar deporte en un ambiente alegre con humor, tanto en competición como en sesiones de entrenamiento.
- Deportividad: Actitud contraria a hacer trampas.
- Nobleza: Actitud ante las victorias sin triunfalismo ni orgullo desmerecido.
- Valentía: Actitud de no esconderse ante los problemas del juego.
- Constancia: Actitud favorable al trabajo y el esfuerzo.
- Cooperación: Actitud favorable al juego limpio con los rivales.
- Compañerismo: Actitud favorable por parte de todos los compañeros del equipo.
- Respeto: Actitud de respeto hacia el rival en todo tipo de situación ya sea que se gane o se pierda.

Habilidades Básicas del Fútbol

Están relacionadas con los modelos de movimiento que desarrollamos los humanos al nacer, estas destrezas están diferenciadas en distintos tipos:

- 1) Movimientos con desplazamientos relacionados con el andar, correr, dar vueltas, saltar.
- 2) Movimientos sin desplazamientos que incluye agacharse, empujar, arrojar, girar, golpear, tirar.

Movimientos relacionados con la habilidad en manos: prensar, dar, tomar, retener.

Cualidades Físicas

Las cualidades básicas son características relacionadas con el aspecto físico-fisiológico del ser humano.

La mayoría de los expertos consideran de las cualidades físicas básicas son las siguientes: **fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad**

Fuerza: Es la capacidad que tienen las personas de resistir una carga o peso determinado mediante el mayor tiempo posible, mediante la contracción muscular.

Resistencia: Es la capacidad de resistir trabajos durante un determinado tiempo. La resistencia del deportista depende del tipo de esfuerzo y la capacidad de energía que tenga el cuerpo de cada uno, existen dos tipos de resistencia:

- **Resistencia Aeróbica:** Cuando usamos oxígeno para conseguir energía.
- **Resistencia Anaeróbica:** Cuando no usamos oxígeno para conseguir energía.

Velocidad: Capacidad que tiene un deportista de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Existen distintos tipos de velocidad: vel.de movimientos, vel.de reacción, vel.de desplazamiento.

Flexibilidad: Es la capacidad que posee una persona de estirar un miembro o musculo con el mayor rango de movimiento posible.

Atletismo:

Las carreras son descritas como no técnicas, fundamentalmente porque correr es una actividad natural del ser humano.

El objetivo general de todas las carreras es maximizar la velocidad promedio de la carrera durante el trayecto de la misma. Para alcanzar este objetivo en las carreras de velocidad el atleta se debe concentrar en lograr y mantener la velocidad máxima.

La velocidad de carrera de un atleta está influenciada por la fuerza, potencia, movilidad y técnica de carrera. También son importantes la resistencia específica y las tácticas, aunque varía el grado de importancia desde las carreras de velocidad hasta las distancias máximas.

Test de 1000 metros

Esta es una prueba indirecta, continua, constante y máxima de valoración del VO₂max. Consiste en recorrer 1.000 metros en el menor tiempo posible,

pudiendo caminar o correr. Al ser una prueba de distancia fija (1.000 m) y tiempo variable es sencillo obtener el resultado, ya que solamente hay que detener el cronómetro cuando el individuo atraviesa la línea final. En el trabajo citado se ha validado esta prueba en 51 sujetos mejicanos, 31 hombres ($32,6 \pm 10,5$ años de edad) y 20 mujeres ($33,9 \pm 16,2$ años de edad) ninguno deportista. La fórmula desarrollada es la siguiente: $VO_{2max} = 71,662 - (5,850 \times TIEMPO)$ ($r = 0,88$) donde VO_{2max} en $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$, TIEMPO en minutos (decimal) (Díaz F., et al. 2000). Además de ser un indicador validado para el VO_{2max} , esta prueba tiene la ventaja de que la velocidad promedio calculada puede utilizarse como VAM (Rubén Argemi, 2003), aunque siguiendo a Billat (2002) esto sólo sería verdadero para personas con tiempo límite bajo. Por lo que esta prueba debe utilizarse con cautela cuando se intente establecer una velocidad de referencia para dosificar los entrenamientos aeróbicos. Para calcular la VAM estimada con el test de 1.000 metros se realiza el siguiente procedimiento matemático: $V = e / t$ (V: velocidad; e: espacio; t: tiempo) VAM (m/seg) = $(1.000 \text{ m}) / t$ (en segundos) Ejemplo: si el test se realizó en 3 minutos 35 segundos (3 minutos por 60 segundos = 180, más 35 = 215 segundos), $1.000 \text{ m} / 215 \text{ s} = 4,65 \text{ m/s} = VAM$ (**Velocidad Aeróbica Máxima**) estimada