



CUADERNILLO EDUCACIÓN FÍSICA

**EDICIÓN ESPECIAL
2012**



E.C.E.A. N° 3044
NIVEL SECUNDARIO
Dr. OSCAR ABDALA

3er año SECUNDARIA

ALUMNO:.....

Profesor:.....

Curso:.....

Test postural

Altura:..... Peso:.....

Se detectó:

.....

Fundamentación del área

La educación Física forma parte de lo que denominamos el proceso educativo integral e interactúa con las demás áreas del conocimiento debido a que las habilidades motoras favorecen los desarrollos cognitivos.

El movimiento es la principal herramienta con que cuenta el área para lograr sus fines educativos y solo se llega a concienciar el cuerpo, cuando éste está en movimiento y exterioriza motivaciones y necesidades, permitiéndonos expresarnos, relacionarnos, conocernos y reconocernos. Por lo tanto no se reducirá la práctica en mero hacer motriz, sino que buscaremos promover la reflexión sobre el Hacer del alumno y sus implicancias sociales, favoreciendo la elaboración de conceptos que enriquezcan el conocimiento de su propio cuerpo, su motricidad. Colaborando así en la formación de personas saludables, sociales y activas.

Contenidos a trabajar y desarrollar en el año

Cuadernillo correspondiente al 3er año. Temas: golpes básicos de Voleibol. Reglamento adaptado de Voleibol.

Formas de competición deportiva. La regla. La táctica. La técnica.

Juego deporte y salud. El cuerpo, sus cambios. Capacidades motoras.

Conciencia postural. Posturas inconvenientes y compensatorias.

Regulación de la respiración. Sueño descanso. Alimentación. Nutrición.

Olimpíadas 2012.

Forma de evaluación:

- Presentación con el uniforme.
- Asistencia a clase (80%).
- Participación activa en clase.
- Evaluaciones escritas y/o prácticas de los contenidos de cada año.
- Presentación de trabajos prácticos en tiempo y forma.



JUEGOS OLÍMPICOS. Símbolos, Ceremonias y más.



E.C.E.A. N° 3044
NIVEL SECUNDARIO
Dr. OSCAR ABDALA

El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado. Hoy es la medalla de oro.

Las pruebas otorgan tres medallas a los tres primeros puestos de cada prueba: Medalla de Oro, de Plata y de Bronce al primero, segundo y tercero, respectivamente. En el momento de subir al podio los vencedores, se izan las banderas de los países a los que representan los tres atletas y se entona el Himno del país que obtuvo medalla de Oro.

La Ceremonia. Los Juegos Olímpicos en la actualidad se abren con una ceremonia muy organizada previamente.

Se realiza el desfile de atletas que van entrando al campo de atletismo y deportes. Siempre encabeza el desfile el equipo griego, por ser Grecia el país en que se originaron estos juegos en la antigüedad. Y la marcha se cierra con la presentación en último lugar, de los representantes del país organizador.

Seguidamente se ejecuta el himno olímpico y se iza la Bandera Olímpica.

A continuación hace la entrada el atleta portador de la antorcha olímpica, encendida en Olimpia (Grecia) y transportada por relevos.



La ceremonia hace su cierre con suelta de palomas que simboliza la paz que es el espíritu de estos juegos.

La primera ceremonia fue en Berlín 1936.

Jesse Owens, de EEUU, de raza negra, logró en Berlín 1936, 4 medallas de oro. Los juegos Olímpicos de Berlín de 1936 fueron los primeros en ser transmitidos por televisión.



La Ceremonia de apertura de los XXX Juegos Olímpicos se planificó para 27 de julio de 2012 en el Estadio Olímpico de Londres, construido especialmente para los Juegos.

LA ANTORCHA OLÍMPICA

La primera llama olímpica se encendió en los juegos realizados en Ámsterdam en 1928, trasladada por corredores de relevo.



Ésta es encendida cada cuatro años por los rayos del sol en la ciudad sagrada de Olimpia, Grecia.

Simboliza la evocación del espíritu olímpico de la antigüedad. El fuego encendido es llevado por los relevos de corredores hasta el estadio de la ciudad organizadora.

El encendido de la llama olímpica constituye un aviso a todos los atletas del mundo de que los Juegos están a punto de empezar. También representa el aviso de que todo debe estar preparado para los miles de personas involucradas en la organización de los Juegos.



Antorcha olímpica y recorrido 2012 La antorcha olímpica fue presentada el 8 de junio de 2011. El diseño asemeja a una malla dorada, y contiene ocho mil agujeros que representan el número de portadores y la distancia en millas del recorrido hasta el día de la inauguración (12.800 km). Su forma triangular tiene varios significados: los valores olímpicos de «*respeto, excelencia y amistad*»; el lema olímpico «*más rápido, más alto, más fuerte*»; el número de ocasiones que la ciudad ha acogido los Juegos Olímpicos; y las áreas de trabajo de Londres 2012: «*deporte, educación y cultura*». Sus creadores fueron Edward Barber y Jay Osgerby.

A diferencia de ediciones anteriores, la antorcha no tendrá una trayectoria internacional y será trasladada directamente desde Grecia al Reino Unido. En Grecia se llevará a cabo la ceremonia del encendido del fuego olímpico el 10 de mayo y arribará al Estadio Panathinaikó el día diecisiete. El 18 de mayo llegará al Reino Unido, y el siguiente día iniciará el recorrido de setenta días desde Land's

JURAMENTO

Desde el comienzo de los Juegos Olímpicos Modernos se fueron agregando ceremonias y elementos que exaltaron algún significado: desde los aros olímpicos, hasta la antorcha, la Bandera, el Himno, todos fueron diseñados para resaltar el espíritu de competencia entre los participantes, continuando con el lema del Barón de Coubertín, de que "lo importante es competir, no ganar".

El Juramento se realizó por primera vez en 1920, en los juegos de Amberes. Durante la ceremonia inaugural un solo deportista, que representa a la totalidad de atletas, jura comprometerse a cumplir las reglamentaciones que rigen las competencias.

LA BANDERA OLÍMPICA Y EL HIMNO

La Bandera Olímpica fue diseñada por el Barón Pierre de Coubertín en 1913.

Su Lema es la frase: "Citius, Altius, Fortius" (más rápido, más alto, más fuerte) con el significado de que se llevará los lauros el competidor más alto, más rápido, más fuerte, en cada una de las disciplinas olímpicas.

Esta Bandera está diseñada sobre fondo blanco sin orla, sobre el que se insertan en el centro, cinco aros entrelazados (tres arriba y dos abajo), representando a los cinco continentes en unión, hermanos.



Los cinco aros entrelazados son de distintos colores, representando el de color

amarillo a Asia, el azul a Europa, el negro a África, el verde a Australia y el rojo a América, simbolizando a los cinco continentes participantes.

La Bandera se utilizó por primera vez en los Juegos de París en 1914.

El Himno El Himno fue compuesto por los griegos Spiros Samaras (música) y Costis Palamas (letra). Dicho himno olímpico se interpreta en la inauguración de los juegos, en el momento en que se entra al estadio anfitrión.

MASCOTA OLIMPICA

Las mascotas de los Juegos Olímpicos o Mascotas Olímpicas son uno de los principales símbolos de cada uno de los eventos olímpicos. Las mascotas son, usualmente, animales o figuras antropomórficas representativas de la zona de realización de los Juegos o del evento en sí. En la actualidad, las mascotas son elementos de gran importancia para los diversos productos licenciados que se generan en torno a los Juegos.



Las mascotas oficiales de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos son Wenlock y Mandeville. Fueron creadas por la empresa Iris y presentadas el 19 de mayo de 2010. De acuerdo al relato, ambos nacieron de las gotas de acero caídas de la construcción de la última viga de apoyo del Estadio Olímpico de Londres.¹⁶

Los nombres de las mascotas se refieren a dos localidades británicas de trascendencia para el olimpismo. El nombre de Wenlock está basado en la ciudad de Much Wenlock, situada en el condado de Shropshire, donde tuvieron lugar los Juegos Olímpicos de Wenlock, organizados por William Penny Brookes y una de las inspiraciones del barón Pierre de Coubertin, fundador del movimiento olímpico moderno. El nombre de Mandeville, en tanto, hace referencia a Stoke Mandeville, en el condado de Buckinghamshire. En ese lugar, en el año 1948 —el mismo día que eran inaugurados los Juegos Olímpicos de Londres— el doctor Ludwig Guttmann organizó una competencia para veteranos de la Segunda Guerra Mundial que padecían lesiones en la médula espinal, la cual sentó las bases para los Juegos Paralímpicos.

HISTORIA DE LAS OLIMPIADAS

OLIMPIADAS ANTIGUAS.

Si se quiere conocer el nacimiento de los deportes hay que remontarse a la historia de la Antigua Grecia. Aunque haya habido manifestaciones anteriores, los Primeros Juegos Olímpicos se realizaron en el año 776 antes de Cristo.

Los juegos Olímpicos se llamaron así porque se jugaban en el Santuario de Olimpia, en el Peloponeso, en honor de Zeus, y los juegos comenzaban con una ceremonia y un sacrificio al Dios Zeus. y se disputaban en un estadio de la vecina ciudad de Élide.

La primera edición consistió únicamente en una carrera de 185 o 190 metros (un largo de la pista de atletismo) por 32 de ancho; y el vencedor fue Coroebos de Élide. Posteriormente se fueron añadiendo carreras más largas, luchas y el pentatlón, que comprendía lanzamientos de disco y jabalina, carreras a campo traviesa, salto de longitud y lucha libre. Después se agregaron el boxeo, las carreras de carros, la forma de lucha violenta conocida como pancracia, y otros deportes. Otra de las primeras pruebas olímpicas fueron los saltos en largo, a causa de que los griegos acostumbraban saltar zanjas y arroyos, y estaban entrenados en eso.

Los juegos olímpicos se celebraban en verano y cada cuatro años, período que llamaban Olimpiada.

En ese período se paralizaban los conflictos bélicos. En honor a los Dioses y logrando la unión de los griegos en esas ocasiones, se celebraban los juegos antiguos. Eran cuatro: los juegos ístmicos, los píticos, los nemeos y los olímpicos.

La competencia deportiva era realizada sin ropa y con los pies descalzos. Se excluían a las mujeres e, incluso, les era vedada su participación como espectadoras. Cabe citar que la esposa de Diágoras, quien había sido un célebre campeón olímpico, se introdujo disfrazada con una túnica a un coso para ver triunfar a su hijo, pero al ser descubierta se le llevó a la corte, donde fue perdonada sólo por ser la madre de un campeón y por ser la esposa de Diágoras.

La Primera Maratón ocurrió cuando en 490 antes de Cristo un héroe griego: el soldado Filípides, recorrió 40 kilómetros con noticias de la batalla de Maratón.

El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado.

En el año 393, el emperador Teodosio abolió los Juegos Olímpicos. La concepción cristiana en la época consideraba inmoral el culto del físico.

OLIMPIADAS MODERNAS.

Los Juegos Olímpicos Modernos fueron creados por Pierre de Coubertín, el principal impulsor de la Educación Física en Francia, quien quería recuperar los ideales deportivos de la Grecia Clásica.

Para los Juegos Olímpicos de Londres, cada país participante tuvo la posibilidad de desfilar con sus respectivas banderas. En esa ocasión, el Barón Pierre de Coubertín expresó *"Lo importante no es ganar sino competir"*, frase que quedó en la historia de los Juegos..

La misión pacificadora de los juegos sería la pauta -de especial atención prioritaria- para Coubertin, quien manifestaba: "Es preciso que cada cuatro años los Juegos Olímpicos restaurados den a la juventud universal la ocasión de un encuentro dichoso y fraternal, con el cual se disipara poco a poco esta ignorancia que mantiene los odios, acumula los malentendidos en el destino bárbaro de una lucha sin cuartel..." Coubertin no se desanimó tras el primer fracaso, y en 1894, en el mismo recinto, fue aprobado el proyecto por unanimidad, creándose el Comité Olímpico Internacional y designándose como primera sede de los juegos a Atenas, para 1896.

Desde 1936, diversos atletas se relevan para transportar la antorcha olímpica encendida en Grecia, hasta el estadio donde se celebran los Juegos. Allí permanece encendida durante todo el transcurso de los mismos.

Podían participar solamente deportistas aficionados. El primer premio para el ganador de los antiguos juegos olímpicos fue una corona de olivo sagrado. Hoy es la medalla de oro.

La primera llama olímpica se encendió en los juegos realizados en Ámsterdam en 1928, trasladada por corredores de relevo.

En 1932, se construyó en Los Ángeles la primera Villa Olímpica, con motivo de celebrarse allí los juegos. Jesse Owens, de EEUU, de raza negra, logró en Berlín 1936, 4 medallas de oro. Los juegos Olímpicos de Berlín de 1936 fueron los primeros en ser transmitidos por televisión.

En 1960, ganó su medalla de oro el primer africano negro (etíope), Abebe Bikila, quien ganó la maratón, habiendo corrido descalzo. Cuatro años después repitió en Tokio la hazaña, pero con zapatillas.

Las primeras olimpiadas para discapacitados se celebraron en 1960 en Roma. El récord en 400, 800, 1500 y 5000 metros en silla de ruedas lo obtuvo la atleta Louise Sauvage.

El 5 de septiembre de 1972, el mundo se estremece por el atentado terrorista ocurrido en Munich'72. El Grupo Septiembre Negro de la OLP asesina a once integrantes de la delegación israelí. En Montreal 1976, la gimnasta rumana Nadia Comaneci obtuvo los 10 puntos.

El 8 de marzo de 1999 fue presentado al público el diseño de la antorcha olímpica para Sydney 2000. Los anillos del símbolo olímpico representan los cinco continentes entrelazados.

Las Olimpiadas modernas no se realizaron en los años 1916, 1940 y 1944 por problemas bélicos, por estar el mundo en plenas guerras mundiales.

En 1924 tuvieron lugar por primera vez en Chamonix, Francia, los Primeros Juegos Olímpicos de Invierno, y desde entonces se realizan en forma separada, pero en los mismos años que los de verano.

El COI es el Comité Olímpico Internacional que regula estos juegos, y cada país que quiera participar, debe poseer un Comité Olímpico Nacional reconocido por el COI.(comité olímpico internacional)

Entre sus reglas está el NO PERMITIR NINGÚN TIPO DE DISCRIMINACIÓN ENTRE LOS PARTICIPANTES y las competiciones se consideran de carácter individual y no nacional, aunque la participación de algún país se haya prohibido por su política interna.

Quizás el punto que creó más conflictos era el carácter de aficionado que debían tener los competidores; lo que trajo más de una descalificación, y que obligó a rever las reglas.

Ante la evidencia de participación de atletas profesionales encubiertos, el COI varió en 1976 sus estatutos, y admitió que los participantes pudieran ser compensados económicamente por el tiempo que no estaban en sus trabajos para poder entrenar, y esto abrió la posibilidad de dedicarse exclusivamente a la práctica deportiva.

ATLANTA '96: LOS JUEGOS DEL CENTENARIO.

Lo que era para ser una fiesta de los 100 años en los Juegos Olímpicos fue resumida en una bomba. Todo iba bien en Atlanta hasta que estalló una bomba en medio de la multitud que asistía al show musical, en el parque Centenario en el centro de la ciudad.

El dinero que circuló en toda la Olimpiada llegó a números impresionantes: US\$ 4 billones. La organización de los juegos amenazó en quitarle el oro a la nadadora Cláudia Poll (quien ganó en los 200m libres) porque compitió con una gorra con el logo de Pepsi. El detalle es que Atlanta es la ciudad natal de la Coca-Cola. Las mujeres fueron las principales destaques en los Juegos. Por primera vez el número de mujeres inscritas pasó de 3 mil, un número sorprendente para quien hace 100 años no podía ni soñar en tener una medalla. Una de ellas fue la francesa Marie-José Percec que ganó los 200m y 400m en el atletismo. Otras que brillaron fue la sudafricana Penny Heins que ganó la primera medalla de oro de su país después de 1952, y la nadadora irlandesa Michelle Smith, oro en los 400m, 400m libres, 200m medley y bronce en los 200m.

La Olimpiada le sirvió al mundo ver por última vez al norteamericano Carlos Lewis quien anunció su retiro definitivo después de conquistar 9 medallas de oro en estas Olimpiadas.

SYDNEY 2000: LA PISCINA, GRAN PROTAGONISTA.

Los de Sydney 2000 fueron los últimos Juegos de Juan Antonio Samaranch, que durante la celebración de los mismos además perdió a su mujer, como presidente del Comité Olímpico Internacional (COI) y pasaron, como él mismo dijo, como "los mejores de la historia".

Los del 2000 tuvieron en las aguas del Acuatic Center de Sydney a sus grandes protagonistas, recogiendo hasta 14 plusmarcas. El pulso entre el héroe local Ian Torpe y el holandés Pieter van den Hoogenband marcaron las

pruebas de natación. El 'Torpedo' sufrió una dolorosa derrota en los 200 metros libres a manos de 'VDH', que de paso le arrebató el récord mundial.

Ambos fueron dos de las grandes estrellas de la disciplina acuática, pues el australiano sumaría tres oros (dos por relevos y los 400 metros libres) y una plata. El 'oranje' firmó un 'doblete' en los 100 y 200 metros libres, con sendas plusmarcas incluidas, siendo además el primer hombre en nadar el hectómetro por debajo de los 48 segundos.

ATENAS 2004.

El símbolo del evento fue la corona de laurel, dado su significado en la antigua Grecia y en sus primeros Juegos Olímpicos; por ello se impuso una corona semejante a los tres medallistas de cada prueba.

La delegación de Afganistán, ausente en los Juegos Olímpicos desde la llegada del movimiento talibán al poder, fue calurosamente recibida al igual que la delegación iraquí; por el contrario, la delegación de Estados Unidos fue recibida entre rechiflas como forma de repudio a la actuación de ese país en la Guerra de Irak. Las delegaciones de las dos Coreas marcharon juntas de manera simbólica dado que sus delegaciones participan de manera separada.

Michael Fred Phelps es un nadador estadounidense. Ha ganado un total de 14 medallas olímpicas de oro en su carrera, más de las que ningún deportista olímpico ha conseguido hasta la fecha. De forma frecuente, se le menciona como el mejor nadador de la historia y como uno de los mejores deportistas olímpicos de todos los tiempos. Hasta el 2 de agosto de 2009, Phelps batió 37 récords mundiales en natación.

Phelps ostenta el récord del mayor número de medallas de oro ganadas en unos juegos olímpicos, con sus ocho medallas de oro conseguidas los Juegos Olímpicos de Pekín 2008, superando al nadador estadounidense Mark Spitz que obtuvo siete medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972.

En total, Phelps ha ganado 16 medallas olímpicas: seis oros y dos bronce en Atenas 2004, y ocho oros en Pekín 2008.

LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PEKÍN 2008 (OFICIALMENTE DENOMINADOS JUEGOS DE LA XXIX OLIMPIADA)

Se realizaron en Pekín capital de la República Popular China, entre el 8 y el 24 de agosto de 2008, aunque el torneo de fútbol comenzó dos días antes, el 6 de agosto. Tras su conclusión, se realizaron los XIII Juegos Paralímpicos, los cuales comenzaron el 6 de septiembre, siendo realizados en la misma ciudad, y con final el 17 del mismo mes.

El evento deportivo contó con 302 pruebas en 28 deportes en las que participaron unos 10.902 atletas.

Los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 se convirtieron en el evento más costoso de la historia olímpica, alcanzando un costo que habría superado los 44.000 millones de dólares, casi triplicando el presupuesto final de su antecesor, los Juegos Olímpicos de Atenas 2004.

Como ocurrió en eventos anteriores, la organización de este evento enfrentó problemas de carácter político e ideológico desde su elección, el 13 de julio de 2001. Junto a las críticas respecto a los problemas de contaminación atmosférica que poseía la ciudad sede, las acusaciones de violaciones a los derechos humanos que ha recibido el régimen chino por una parte importante de la comunidad internacional provocaron diversas manifestaciones, que incluso afectaron el recorrido de la antorcha olímpica.

TÉCNICA DE GOLPES BÁSICOS DEL VOLEIBOL

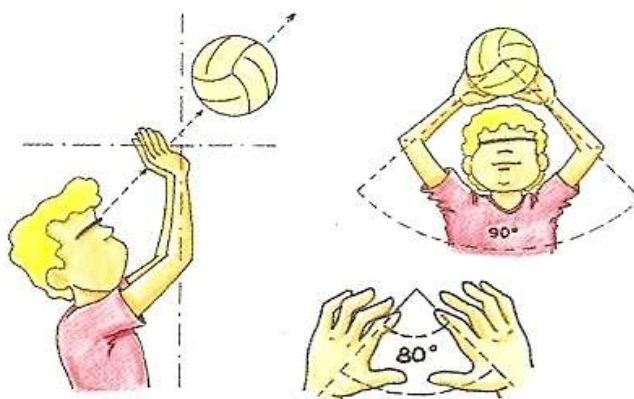
Los denominados “golpes básicos del voleibol” son: **golpe de arriba, golpe de abajo y saque básico.**

Estos movimientos son necesarios para iniciarse en el deporte, y su correcta ejecución depende de la *posición de todo el cuerpo* y no solo de las manos o brazos. Estas posiciones se detallan de la siguiente manera:

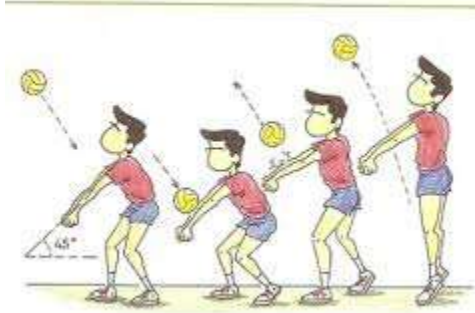
POSICIONES DEL CUERPO	GOLPE DE ARRIBA (1)	GOLPE DE ABAJO (2)	SAQUE BÁSICO(3)
Miembros inferiores	En semi-flexión y con una apertura del ancho de hombros. Los pies deben estar paralelos, y <i>uno más adelantado que el otro</i> , lo que permite mayor rapidez de movimientos * Tener en cuenta en el saque básico que el <i>pie más adelantado debe ser en contrario al brazo que golpea la pelota</i> para equilibrar el cuerpo en el momento de golpe		
Tronco	Con una leve inclinación hacia delante.		
Miembros superiores	Por sobre la cabeza en semi-flexión. Las manos con una separación aproximada al diámetro de la pelota, con los dedos abiertos y no rígidos. Los pulgares extendidos hacia atrás (formando un rombo con los dedos índices).	En extensión tomados por las manos a la altura de la cintura. Es muy importante que se realice un giro de muñecas hacia afuera para que ambos antebrazos formen una superficie pareja para golpear la pelota.	Con la mano no hábil se toma la pelota y el otro brazo extendido se impulsa previamente hacia atrás, golpeando la pelota adelante del cuerpo con la palma de la mano, que está abierta.
Cabeza	Siguiendo la posición del tronco y <i>la vista fija en la pelota</i> .		

(1) Golpe de arriba: el impacto debe ser hecho con las dos manos a la vez, esto es sumamente importante de lo contrario se comete una infracción llamada “*doble golpe*”. Para comprobar si se golpeado correctamente la pelota, ésta no debe girar sobre su eje cuando se desprende de los dedos.

El contacto de los dedos con la pelota debe tener con una duración de una fracción de segundos, de lo contrario se comete otra infracción llamada “*llevada de pelota*”.



(2) **Golpe de abajo:** Si la pelota llega con mucha velocidad, se realiza un gesto de “amortiguación”, que consiste en un movimiento hacia atrás en el momento del impacto con la pelota (recepción de remates o saques).



(3) **Saque básico:** El golpe debe comenzar con movimiento hacia atrás de todo el cuerpo que sirve de impulso previo. La pelota debe ser tomada con la mano no hábil y no debe ser lanzada hacia arriba en el momento de golpearla.



Para que estos golpes sean ejecutados con la técnica correcta deben extenderse los miembros superiores e inferiores en el momento del impacto con la pelota. Por lo que el ejecutante debe coordinar en una fracción de segundos el golpe y la extensión de los distintos segmentos del cuerpo. Esto se logra con la ejercitaciones metodológicas adecuadas y correcciones oportunas del docente.

TÉCNICA DEL REMATE DE VOLEIBOL

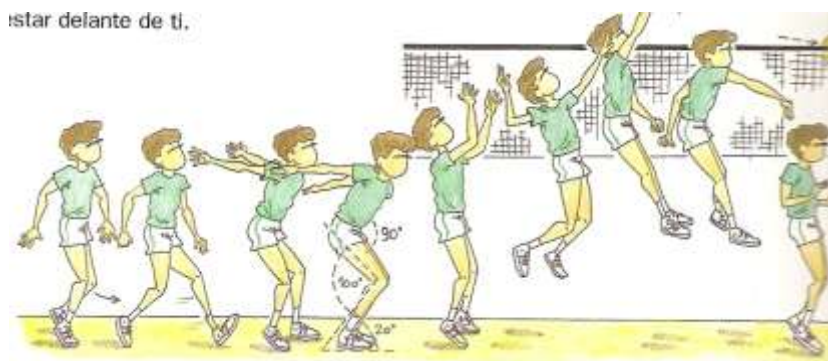
El **remate** es un golpe de ataque en el voleibol no pertenece a los denominados “golpes básicos” (golpe de arriba, golpe de abajo y saque básico).

Este golpe ofensivo también resulta de la suma de los movimientos coordinados de todo el cuerpo. Puede dividirse en movimientos previos, el golpe propiamente dicho y la terminación del mismo.

. **Movimientos Previos:** consisten en dos pasos; el primero corto y rápido, el segundo paso largo y más lento. En el primer paso se busca tomar velocidad e impulso y en el segundo que esa velocidad inicial cambie de dirección y resulte en un impulso hacia arriba, para ello es importante además de movimiento de piernas se suma un movimiento de brazos hacia atrás en el momento que se flexionan las piernas para el salto.

. **Golpe de pelota:** debe ser realizado en el aire previo salto con pies juntos. La pelota tiene que ser impactada con el brazo extendido por sobre la cabeza con la mano abierta y la muñeca firme que debe realizar un movimiento hacia abajo cuando impacta la pelota. También debe sumarse al gesto del brazo (flexión –extensión) **una hiperextensión (una flexión que supera los 90°) de la espalda** que permite agregar a la fuerza del brazo todo el peso del cuerpo y que da por resultado un golpe con mucha más potencia. Para que el gesto pueda realizarse de manera completa es sumamente importante que la pelota esté por delante del jugador antes y durante el golpe.

. **Culminación del golpe:** debe tenerse cuidado en este aspecto, ya que si la fase de impulso no se hizo adecuadamente resultará en movimiento hacia delante que producirá un posible contacto con la red. Reglamentariamente los pies del atacante no deben sobrepasar la línea media de la cancha caída



TÉCNICA DEL SAQUE DE VOLEIBOL

El **saque** es el golpe inicial, que da comienzo al punto a jugarse. En el reglamento aclara que el derecho al primer saque se logra por un sorteo previo realizado por el árbitro del partido.

Además del saque básico, está permitido el saque de arriba o **saque tenis**, el saque saltado o **saque de potencia**.

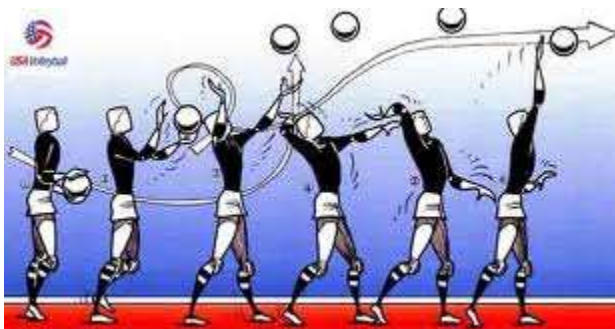
. **Saque Tenis:** La posición de los pies es similar a la adoptada en el saque básico.

La pelota se lanza hacia arriba con una o dos manos. Se considera conveniente hacerlo con la mano con la cual *no se golpea la pelota*. Ésta debe colocarse sosteniéndola a la altura del hombro de la mano hábil y lanzarla aproximadamente un metro por arriba de la cabeza. La mano que va a golpear la pelota debe estar abierta con la palma hacia arriba y por detrás del cabeza por lo que debe haber una flexión del codo de más de 90°.

La pelota debe ser impactada por delante del jugador para permitir sumarle a la fuerza del brazo todo el impulso del cuerpo, por lo que debe realizarse un movimiento de la espalda similar al que se realiza en el remate.

. **Saque de Potencia:** El movimiento del cuerpo para realizar este golpe es muy similar al remate. Los pasos previos, el cambio de dirección del impulso, el gesto del brazo, la hiperextensión de la espalda y por último la caída, con la cual debe tenerse precaución de no pisar la línea final de la cancha en los pasos previos, son exactamente igual al remate clásico.

Pero lo que se agrega es el lanzamiento de la pelota hacia arriba y hacia delante, por lo que hay que calcular el espacio con que se cuenta detrás de la línea de saque. El correcto lanzamiento de la pelota y la coordinación del golpe en el aire permiten que el saque se transforme en una temible arma ofensiva.



Reglamento comentado de VOLEIBOL

El voleibol es un deporte jugado por dos equipos, en una cancha dividida por una red.

1- La Superficie

La superficie de la cancha debe ser lisa, horizontal y uniforme. En las canchas cubiertas y organizadas por la WOVD (World Organization of Volleyball for Disabled), la superficie debe ser de color claro y sintética o de madera. En las instalaciones al aire libre se permite, para facilitar el drenaje, una pendiente de 5 mm por metro.

La Cancha

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

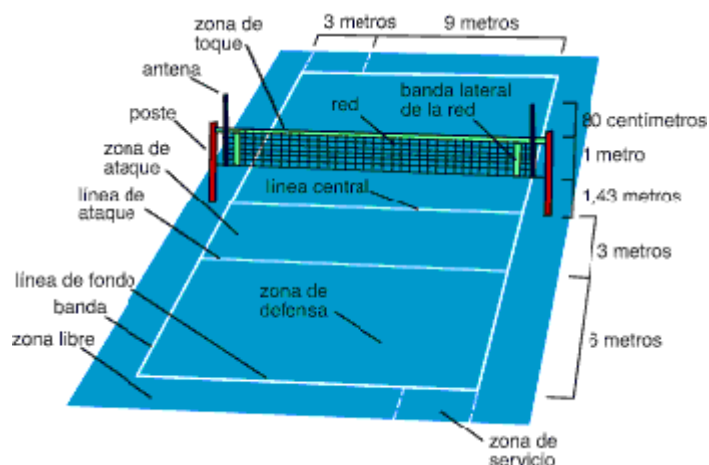
Por otra parte, las líneas de la cancha miden 5 cm. y deben ser de color blanco. Se prohíbe las líneas con materiales sólidos en las canchas al aire libre. Además de las líneas de la cancha, tenemos:

- **las líneas de delimitación:** Son las líneas que delimitan la cancha de juego, dos laterales y dos de fondo.
- **la línea central:** Se extiende bajo la red y es el eje central que divide la cancha en dos campos idénticos de 6 x 5 m.
- **línea de ataque:** Es la línea que marca la zona de ataque. Su borde posterior está situado a 2 m de la línea central. Esta línea se prolonga mediante una línea de trazos de 15 cm. de largo y 5 cm. de ancho en las competiciones organizadas por la WOVD (World Organization of Volleyball for Disabled).

2- Zonas

Todas estas líneas señalan y delimitan las distintas zonas de la cancha:

- **Zona de ataque:** Esta zona está marcada por el eje de la línea central y el borde posterior de la línea de ataque. La zona se prolonga hasta el final de la zona libre.
- **Zona de saque:** Es la superficie detrás de cada línea de fondo y están marcadas por dos líneas de 15 cm. a 20 cm. de la línea de fondo y como prolongación de la línea lateral. Se extiende hasta el final de la zona libre.
- **Zona de sustitución:** Está delimitada por las dos líneas de ataque hasta la mesa del anotador.
- **Área de calentamiento:** Mide 3 x 3 m y está situada en las esquinas del área de juego, al lado de los banquillos y fuera de la zona libre.
- **Área de castigo:** Situada más allá de la línea de fondo, está equipada por dos sillas y mide 1 x 1 m. En ocasiones se delimitan con una línea roja de 5 cm.



3- La Red .La red, eje central de este deporte, se sitúa a 1,15 m de altura para hombres y a 1,05 m de altura para mujeres en el "sitting" voleibol, mientras que el "standing" voleibol está a 2,43 m para hombres y a 2,24 m para mujeres. Siempre se mide desde el centro de la cancha. Está hecha de maya negra a cuadros de 10 cm² y mide 80 cm. de ancho y 7 m de largo.

4- El Balón. Junto con la red, el balón es el objeto más importante de este deporte. El balón está formado por una cámara interior de caucho recubierta por cuero flexible o sintético. Su circunferencia es de 65 a 67 cm. y pesa entre 260 y 280 gramos. En las competiciones se utilizan tres balones, por

lo que se colocan seis recogebalones: uno detrás del árbitro y los otros en cada esquina de la zona libre.

5-La Indumentaria. Los jugadores de Voleibol llevan una indumentaria muy sencilla: una camiseta, un pantalón corto, unas medias y unos zapatos deportivos. Estas zapatillas deben ser flexibles, cómodas y de suela de goma, mientras que el resto de la indumentaria es uniforme menos para el Líbero. Las camisetas deben estar numeradas del 1 al 18 y los números deben colocarse tanto en el pecho como en la espalda. El capitán debe llevar una cinta debajo del número.

Cabe destacar que los jugadores tienen la posibilidad de emplear vendas y usar lentes de contacto o gafas, siempre y cuando no perjudiquen su integridad física.

6. ¿Cuál es el objetivo del juego?

El objetivo del juego es enviar el balón, por encima de la red, al piso del campo contrario e impedir que el oponente haga lo mismo. El equipo dispone de tres toques para retomar el balón (además del toque de bloqueo)

7- ¿Cuántos jugadores puede integrar un equipo? Un equipo puede componerse de un máximo de 12 jugadores: un Entrenador, un Asistente de Entrenador, un Masajista y un Médico.

Sólo los jugadores anotados en la hoja del encuentro pueden entrar al campo y participar del mismo.

Una vez que el capitán y el entrenador han firmado la hoja del encuentro, la composición del equipo no puede modificarse.

8- ¿Dónde deben ubicarse los jugadores que no estén jugando? Los jugadores que no estén jugando, deben sentarse en la banca de su equipo o estar en su área de calentamiento. El entrenador y los otros miembros del equipo deben sentarse en la banca, pero pueden abandonarla temporalmente. Las bancas para los equipos se ubican a los lados de la mesa del anotador. Sólo los miembros del equipo pueden sentarse en la banca durante el juego y participar en la sesión de calentamiento. Los jugadores que no estén jugando pueden calentar sin usar balones.

9- ¿Cuál es la función del capitán del equipo? Durante el partido el capitán del equipo actúa como capitán en juego mientras esté jugando. Cuando el capitán del equipo no se encuentra jugando, el entrenador o el capitán del equipo deben designar a otro jugador en el campo, excepto el Libero, que cumpla con esa función de capitán en juego. Este capitán en juego mantendrá sus atribuciones hasta que sea sustituido, retorne el capitán del equipo, o el set termine.

Cuando el balón está fuera de juego, sólo el capitán en juego está autorizado para hablar con los árbitros.

Si el capitán en juego no está de acuerdo con la explicación del primer árbitro, puede protestar contra tal decisión e inmediatamente comunicarle al primer árbitro que se reserva el derecho a registrar una protesta en la hoja del encuentro al término del partido.

10- ¿Cuál es la función del entrenador durante el juego? A lo largo del encuentro, el entrenador conduce el juego de su equipo desde fuera de la cancha. El selecciona las formaciones iniciales, los sustitutos y pide los tiempos de descanso. En esas funciones, su contacto oficial es el segundo árbitro.

11- ¿Cuándo un equipo gana un punto?

Un equipo que gana una jugada anota un punto. Cuando el equipo receptor gana una jugada, anota un punto y el derecho a efectuar el saque, y el equipo realiza una anotación en el sentido de las agujas del reloj. Un equipo marca un punto: por contactos favorables con el balón, con el piso del campo de juego adversario, cuando el equipo oponente comete una falta y cuando el equipo oponente recibe un castigo.

12- ¿Cuándo un equipo comete una falta?

Un equipo comete una falta cuando realiza una acción de juego contraria a las reglas (o las viola de alguna u otra manera). Los árbitros juzgan las faltas y determinan sus consecuencias de acuerdo con estas reglas. Si dos o más faltas son cometidas sucesivamente, sólo la primera de ellas es tenida en cuenta. Si dos o más faltas son cometidas simultáneamente por dos adversarios, se declara "doble falta" y se repite la jugada.

13- ¿cuándo se gana un set? Un set (excepto el decisivo - 5° set) es ganado por el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de 2 puntos.

14- ¿Cuándo es ganado el partido?

El partido se juega a 5 sets. El equipo que gana tres sets gana el partido en el caso de empate 2 - 2, el set decisivo (5º) se juega a 15 puntos con una diferencia mínima de dos puntos.

16- ¿A quién le corresponde el primer saque?

Antes del partido el primer árbitro realiza un sorteo para determinar a quién le corresponde el primer saque y que lados de la cancha ocuparán en el primer set. Si es necesario un set decisivo, se realizará un nuevo sorteo. El sorteo es realizado en presencia de los dos capitanes de los equipos. El ganador del sorteo elige una de las opciones: el derecho a sacar o recibir el ataque o el lado del campo.

17- ¿Cómo se numeran las posiciones de los jugadores?

Las posiciones de los jugadores se numeran de la siguiente forma:

Los tres jugadores colocados frente a la red son los delanteros y ocupan las posiciones 4 (delantero izquierdo), 3 (delantero centro) y 2 (delantero derecho). Los otros tres son jugadores zagueros y ocupan las posiciones 5 (zaguero izquierdo), 6 (zaguero centro) y 1 (zaguero derecho).

Después del golpe del saque, los jugadores pueden moverse y ocupar cualquier posición en su propia cancha y en la zona libre.

18- ¿Cuándo se comete una falta de posición?

El equipo comete una falta de posición, si algún jugadores no está en su posición correcta en el momento que el sacador golpea el bastón; si el sacador comete una falta de saque en el momento del golpe de saque, la falta de saque prevalece sobre la falta de posición; si el saque se transforma en falta después del golpe del saque, la falta de posición es la que debe sancionarse.

19 ¿Cómo se realiza la sustitución de un jugador?

La sustitución requiere la autorización de los árbitros. La sustitución es el acto por el cual un jugadores, después de haber sido registrado por el anotador, entra al juego a ocupar la posición de otro jugador, que debe abandonar el campo de juego (excepto el Libero)

20- ¿Cuál es el máximo de sustituciones que se permiten? Se permite un máximo de seis sustituciones por equipo por set. Puede sustituirse uno o más jugadores a la vez. Un jugador de la formación inicial puede salir del juego, (solo una vez en el set) y reingresar, pero sólo una vez por set y únicamente a su posición previa en la formación. Un jugador sustituto puede entrar al juego pero sólo una vez en el set, para reemplazar a un jugador de la formación inicial y, a su vez, puede ser reemplazado únicamente por el jugador a quién sustituyó.

21- ¿Qué sucede en el caso de que un jugador sea expulsado o descalificado? Un jugador expulsado o descalificado debe ser sustituido mediante una sustitución reglamentaria. Si esto no es posible, el equipo es declarado incompleto.

22 - ¿Cuándo el balón está "fuera"? El balón está "fuera" cuando: la parte del balón que toca el suelo está completamente fuera de las líneas que delimitan la cancha; toca un objeto fuera de la cancha, el techo o una persona que no está en juego; toca las antenas, cuerdas, postes, o la propia red fuera de las bandas laterales; atraviesa el plano vertical de la red completa o parcialmente por fuera del espacio de paso; cruza completamente el espacio inferior por debajo de la red.

23- ¿En qué situación se permite la realización de un "toque asistido"?

Dentro del área de juego no se permite a un jugador apoyarse en un compañero o en una estructura/objeto para alcanzar el balón. Sin embargo, un jugador que está a punto de cometer una falta (tocar la red, penetrar en el campo contrario, etc) puede ser detenido o rescatado por un compañero del equipo.

24 ¿De qué modo puede tenerse contacto con el balón? El balón puede tocar cualquier parte del cuerpo.

El balón debe ser golpeado, no tomado, ni lanzado. Puede rebotar en cualquier dirección.

El balón puede tocar varias partes del cuerpo, a condición que los contactos sean realizados simultáneamente.

Excepciones: Durante el bloqueo se permiten contactos consecutivos entre uno o más bloqueadores a condición que ocurran en una misma acción.

En el primer toque del equipo el balón puede hacer contacto consecutivamente con varias partes del cuerpo, siempre que los contactos sean realizados durante una misma acción.

25- ¿Cuáles son las características principales del Libero?

El libero debe ser registrado en la hoja del encuentro antes del partido en la línea especial reservada para ello. Su número también debe ser registrado en la formación inicial para el primer set. El libero no puede ser capitán del equipo ni capitán de juego. El jugador libero debe vestir un uniforme cuya camiseta por lo menos contraste con el color de la de los otros miembros del equipo.

Se permite el Libero reemplazar a cualquier jugador en posición de zaguero. Él/ella está restringido a actuar como jugador/a zaguero y no se le permite completar un golpe de ataque desde ningún lugar si al momento del contacto, el balón está completamente por encima del borde superior de la red. Él/ella no puede sacar, bloquear o intentar bloquear. Los reemplazos que involucran el Libero no se cuentan como sustituciones regulares.

26- Ataque Comprende los esfuerzos ofensivos colectivos de un equipo y los esfuerzos ofensivos individuales (remate) de un jugador para obtener un tanto. Un equipo sin ataque fuerte no puede ser exitoso pero un equipo con un ataque fuerte puede ganar.

27- Bloqueo Objetivo: Interceptar la pelota atacada ya sea haciéndola picar en el campo contrario para obtener un punto o desviándola hacia arriba y atrás hacia la zona de defensa del propio campo.