

Presenter

Scorer WBF

Date 16 June 06

Total Score 5.8

Grade

0737e-1

### Scoring Guide for a CBI Classroom Project #2 collected

Notes: 1) Project 3 (proposal for entire course also needs [Factor 4 "Pieces"] an overview / Table of Contents). 2) For Projects 1 & 2, presentation is not as important, so Factor 4 "slides" by one performance level. 3) Evidence of pedagogical consciousness" will vary in length with the size of the project, and will be much more extensive for a project that presents the design of an entire course. Evidence can be by reference to secondary literature or just "teacher talk" that shows consciousness of CBI concepts and their implications.

Global	Factor 1: Is It CBI?	Factor 2: Language Level Fits Activity?	Factor 3: Time Appropriate?	Factor 4: The Pieces	Factor 5: Presentation
6	After tryout in real class goes to conference / can be used as exemplary for a later CBI class.	Is essentially equivalent to instruction in the other subject area (except for the inescapable oddities that the language level does not match the cognitive level of the other subject level, and that there are specific language targets). <i>and how!</i>	Central language level is exactly right, and the activity, even as is, can fit the neighboring level above and below. <i>I think so! Try it!</i>	More than just the basic set of instructor directions, student setup, support resources (realia, etc.), assessment tool, and evidence of pedagogical consciousness); all pieces of high quality.	Extremely accurate language (spelling, punctuation, syntax, paragraph structure, organization of parts, voice) AND strong visual management of the text (typography, layout).
5	Needs 1/2 hour with me, then 1 hour of revision of small-scale content.	Needs minor transformation of one aspect, but no content is missing.	Entirety of activity is a very close fit to the declared available time, and is also, even as is, flexible in both directions.	Needs a couple of adjustments that can be carried out with little help from me beyond the initial criticism.	Close to 6: errors of language are individual, not systematic. Needs a pointer or two about typography / layout.
4	Will work adequately for its creator, but use by others would need serious support.	Needs to add something and cut something, or transform (the) two chunks.	Needs 50% adjustment (cut by half, stretch to twice what's there), but this requires no major rethinking.	One piece (or equivalent sub-pieces of multiple pieces) needs my earnest help (half-hour discussion) and then several hours of your attention.	One systematic exposition flaw and a couple small-scale errors. Format is plain but not confusing.
3	Most parts will work adequately for its creator, but one major part should not be used yet.	Needs several major changes, but the underlying idea is indeed CBI	Much too short or much too long for the available time.	Needs an hour of my time and probably 5 hours of yours.	To become 4, presentation (this alone) needs an hour of consultation, followed by several hours of your time.
< 3	Survey of project reveals that the organizing principle is not CBI, but something else, most likely a language lesson, and probably a pedagogically traditional / reactionary one (=hard-nosed grammar-translation approach).	Entire project belongs to a distinctly different level (ex: IntLow/Mid v. Advanced, LANG 103 v. LANG 203). Score 2: level is even more inappropriate (ex: Adv v. NH, LANG 301 v. LANG 101)			

0737e-2

FL 508  
Dr. William B. Fischer  
CBI Project Two  
Physical Education: Sports - Volleyball  
June 9, 2009

**Background:** This is a two week long series of a college level, First Year Spanish class.

**Subject Area:** Physical Education: Sports-Volleyball

**Summary:** The students will take on the role of athletic trainees. The instructor will take on the role of a coach. The students will be trained on the basic principles of volleyball in the target language. We will use TPR throughout most of the activities in this series to promote retention of the vocabulary learned. In addition to the volleyball vocabulary the series will also cover body parts.

**In-class time:** This activity will take approximately four, sixty-minute, class sessions.

**Location:** The sessions will be held in a gym.

**Packet includes:** Eight volleyballs, three screens with self-standing posts, and a picture fill to introduce the vocabulary.

**Materials needed:** This series has been tailored for Spanish as the target language therefore it includes a coach training manual in Spanish. This manual can be substituted with a manual in the desired target language. There are no other materials needed for this activity however trainees should be encouraged to wear clothes they will feel comfortable to wear while doing physical activities.

**Vocabulary:** The trainees will be encouraged to use the volleyball vocabulary specified for the series. They will also have the opportunity to use the list of verbs outlined.

**Proficiency target:** The trainees will be able to form teams, explain how to setup a game and communicate among team members during a game.

**Language proficiency:** Intermediate-low of ACTFL speaking guidelines.

*brave fellow you are - but right!*

**Evaluation:** Trainees will be given three quizzes on the vocabulary. The quizzes will focus on each of the subgroups of vocabulary. The first of the quizzes will on equipment, the second will be on player positions and the last on plays and moves.

**Student age levels:** This activity was developed for trainees of middle school through college level. It engages trainees of various age groups because it gets the student out of the traditional language classroom and exposes them to language use for a specific purpose.

*flexible*

**Overview**

**First session:** The trainees will be engaged by probing about their knowledge of the sport. They will be introduced to the vocabulary and will be introduced to the process for setting up a game.

**Second session:** During session two trainees will be evaluated on their retention of equipment vocabulary. They will review how to setup a game and then introduce the vocabulary on plays and moves.

**Third session:** The trainees will be evaluated on their recollection of player positions; review the vocabulary introduced the previous session and, will be introduced to the second half of the vocabulary list for plays and moves.

**Fourth session:** There will be one final evaluation on their recollection of the terminology followed by play time.

**Lesson plans:** Next I will outline the lesson plans for each session during the series.

**First day**

## Warm-up (10 min.)

The coach will gather the trainees in a circle eliciting information they may know about the sport in their L1 in order to ensure class engagement.

## Vocabulary (20 min.)

The coach will then point at the various objects used for the sport and name them in the L2 asking for class repetition of the named materials. The coach will then pass the balls around to the trainees while using the picture fill as well as miming to introduce the list of positions. and the vocabulary used when starting a game.

## Game setup (30 min.)

The coach will then review the vocabulary by having trainees practice getting into teams. The coach will reinforce that only the target language should be used and that trainees should ask for the vocabulary needed in order to form teams. After the teams are formed trainees will practice setting up for a game.

**Second day**

Warm-up (5 min.)

The coach will ask for volunteers to get in to the various positions and then have the other trainees call out the positions.

*great  
TPR*

Quiz (10 min.)

The quiz will cover the equipment. It will have pictures of the equipment and the trainees will draw from a list of terms in order to identify the equipment in the pictures.

Vocabulary (15 min.)

The coach will introduce half of the vocabulary list of plays and moves by miming.

TPR (20 min.)

The trainees will then be asked to get into teams and practices the plays and moves introduced. The team lead will call out the positions point to someone and that person will have to demonstrate the play or move.

Cool-down (10 min.)

The trainees will be guided through a series of stretches to cool-down.

**Third day**

## Warm-up (5 min.)

The coach will ask trainees to set up the volleyball courts. The trainees should be encouraged to work together during the set up of the courts to practice the equipment vocabulary.

## Quiz (15 min.)

The quiz will be on the various player positions. They will have to draw a diagram and identify the various positions.

## Vocabulary (25 min.)

Next, the coach will review the vocabulary introduced the previous lesson and introduce the second half of the list of words for plays and moves. The trainees will get a bird's eye view of the setup for a game and will answer questions about positions and rotations during a game.

## Cool-down (15 min.)

The trainees will get into teams of eight and will play charades. The trainees will go up in groups of four and act out the vocabulary introduced in this lesson while their teammates guess the plays or moves.

**Fourth day**

## Warm-up (5 min.)

The trainees will be asked to set up the volleyball courts.

## Quiz (15 min.)

The trainees will take a quiz on the vocabulary for the various plays and positions. The quiz will have the vocabulary in L1 on one side and L2 on the other. They will have to draw lines to connect the corresponding words.

## Playing the game (40 min.)

The coach will ask for volunteers to be team captains and referees. The team captians will then pick their players. The players will then get into game positions and begin playing. They will continue to play for the remaining time.

**Vocabulary list**

**Players**

**Team:** Equipo.  
**Referee:** Referí.  
**Player:** Jugador.

**Equipment**

**Net:** Red  
**Ball:** Balón.  
**Tape:** Banda horizontal de la red.

**Positions**

**Placer zone 1 – Right back:** Jugador en zona 1 - Zaguero derecho.  
**Playerr zone 2 – Right front:** Jugador en zona 2 - Delantero derecho.  
**Player zone 3 – Middle front:** Jugador en zona 3 - Delantero central.  
**Player zone 4 – Left front:** Jugador en zona 4 - Delantero izquierdo.  
**Player zone 5 – Left back:** Jugador en zona 5 - Zaguero izquierdo.  
**Player zone 6 – Middle back:** Jugador en zona 6 - Zaguero central.

**Plays and Moves list one**

**Ace:** Punto directo.  
**Ball in:** Balón bueno  
**Ball out:** Balón fuera.  
**Block out:** Bloqueo fuera.  
**Dig:** Pase de mano baja.  
**Dive:** Plancha.  
**Hit:** Golpeo.  
**Jump pass:** Pase en suspensión.

**Plays and Moves list two**

**Plongeon:** Plancha.  
**Power service:** Saque en mate.  
**Set:** Juego.  
**Set average:** Promedio de juegos.  
**Setting:** Pase de colocación.  
**Sky service:** Saque en suspensión.  
**Tie-break:** Desempate.  
**Three man block:** Triple bloqueo.  
**Match-point:** Punto de partido.



Quiz one

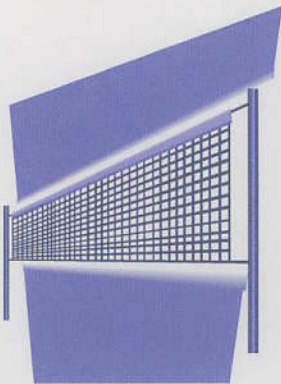
Pruebita 1

Nombre:

Identificar el equipo usando la lista de palabras.

Banda horizontal de la red    Red    Balón

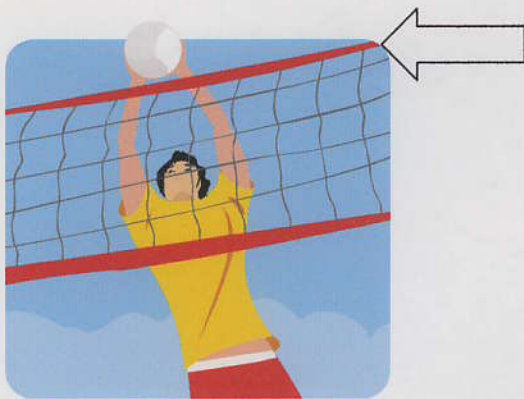
1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



0737e-10

**Quiz two**

Pruebita 2

Nombre:

Dibujar y nombrar las diferentes posiciones.



## Quiz three

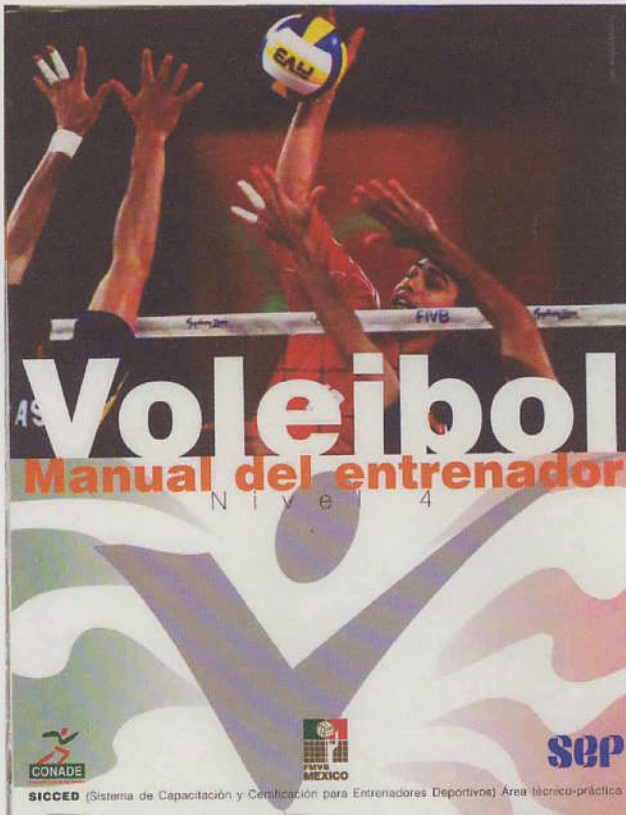
## Pruebita 3

Nombre:

Haga una raya para conectar la palabra correspondiente. Diez asociaciones en total.

- |                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| <b>A. Ace</b>             | <b>1. Plancha</b>              |
| <b>B. Power service</b>   | <b>2. Punto directo</b>        |
| <b>C. Ball in</b>         | <b>3. Saque en mate</b>        |
| <b>D. Set</b>             | <b>4. Balón bueno</b>          |
| <b>E. Ball out</b>        | <b>5. Juego</b>                |
| <b>F. Set average</b>     | <b>6. Balón fuera</b>          |
| <b>G. Block out</b>       | <b>7. Promedio de juegos</b>   |
| <b>H. Dig</b>             | <b>8. Pase de mano baja</b>    |
| <b>I. Setting</b>         | <b>9. Bloqueo fuera</b>        |
| <b>J. Dive</b>            | <b>10. Pase de colocación</b>  |
| <b>K. Sky service</b>     | <b>11. Plancha</b>             |
| <b>L. Hit</b>             | <b>12. Saque en suspensión</b> |
| <b>M. Tie-break</b>       | <b>13. Golpeo</b>              |
| <b>N. Jump pass</b>       | <b>14. Desempate</b>           |
| <b>O. Three man block</b> | <b>15. Pase en suspensión</b>  |
| <b>P. Match-point</b>     | <b>16. Triple bloqueo</b>      |
| <b>Q. Plongeon</b>        | <b>17. Punto de partido</b>    |

Resources



Voleibol: Manual del entrenador Nivel 1  
Author: Samuel Cibrián Tovar



**SISTEMA DE CAPACITACIÓN Y CERTIFICACIÓN  
PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS  
Modelo curricular 5 niveles**

**ÁREA TEÓRICO-PRÁCTICA**

**MANUAL PARA EL ENTRENADOR DE  
VOLEIBOL**

**NIVEL 1**

MEXICO

---

---

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

**SUBÁREA TEÓRICA**

**Traducción**

Colegio Nacional de Educación

Profesional Técnica

**Diseño Gráfico**

Salvador Aguilar

Arturo Martínez

Nicolás Silva

Victor Velarde

**Ilustraciones**

Rolando Baca Martínez

**SUBÁREA TÉCNICO-PRÁCTICA**

**AUTOR**

Biol. Samuel Cibrián Tovar

**COLABORADORES**

Profr. Wolfgang Fritzler Happach

Profr. Carlos Sánchez Reyes

Profr. Gastón F. Caballero Pérez

**ILUSTRACIONES**

I.C. Leticia Arango

**CARICATURISTA**

Juan Pablo López Manjares

**APOYO TÉCNICO**

Gerardo Montero Díaz

Alma Delia Gallo Medina

**TRABAJO DE REESTRUCTURA**

Parte teórica

Lic. Oscar Villagómez Curiel

Lic. Hilario Ávila Mejía

Parte práctica

Lic. Aristóteles Salazar Vilchis

Lic. Alfonso Delgado del Valle

## PRESENTACIÓN

La capacitación de entrenadores es de vital importancia para el desarrollo del voleibol en nuestro país. La Comisión Nacional del Deporte y la Federación Mexicana de Voleibol han coincidido en priorizar este aspecto inherente al proceso de entrenamiento deportivo como una premisa para el logro de mejores resultados competitivos; no se puede mejorar nuestro deporte si no se mejora al que lo imparte. Así el SICCED pretende responder a las necesidades de adquisición, certificación y acreditación de habilidad y conocimientos de los entrenadores planeando una estructura interdependiente con la Federación en cuanto a los contenidos temáticos de este sistema de aplicación nacional.

La FMV se ha incorporado con el sistema de capacitación a los propósitos y esfuerzos del SICCED dándose así una estrategia única de capacitación de sus entrenadores en todo el país; todo ello con un objetivo común: elevar la calidad del voleibol que se práctica en México además de generar entre nuestros entrenadores una cultura de estudio y de divulgación de sus procesos de entrenamiento con una visión más científica de nuestro deporte.

FEDERACIÓN MEXICANA DE VOLEIBOL

0737e-16

# CAPÍTULO 1

## HISTORIA Y ORGANIZACIÓN DEL VOLEIBOL

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Cronología de hechos relevantes.
1.3	Historia del voleibol mexicano
1.4	Estructura y organización mundial del voleibol
1.5	Conclusiones
1.6	Sugerencias didácticas
1.7	Autoevaluación

SICCED Manual para el Entrenador de Voleibol Nivel 1.

## HISTORIA Y ORGANIZACIÓN DEL VOLEIBOL

**OBJETIVO:**  
 Identificar los acontecimientos más relevantes del voleibol desde sus inicios hasta su organización actual en México y en el mundo.

- INSTRUCCIONES:**  
 Lea cada uno de los puntos del presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:
- ✓ Comprender la estructura y organización del voleibol actual como resultado una evolución del juego a nivel nacional e internacional
  - ✓ Reconocer los hechos más importantes en la historia del voleibol mexicano.

**1.1 INTRODUCCIÓN**  
 El presente capítulo esboza un panorama general de la historia del voleibol nacional en forma cronológica desde su introducción en 1917 hasta nuestros días, destacando sus máximos logros.  
 La evolución que ha tenido esta disciplina le permite plantearse la meta de ser el deporte más practicado en todo el mundo para el año 2001.



## 1.2 CRONOLOGÍA DE HECHOS MÁS RELEVANTES

El voleibol es actualmente uno de los deportes más practicados en todo el mundo y aunque su origen es incierto, ya que hace cientos de años se practicaba el voleibol en Centro Sudamérica y Sudeste de Asia y posiblemente en la parte noroccidental de México, su inicio formal fue en 1895 por William G. Morgan en la ciudad de Holyoke Massachusetts, E.U. quien lo inventó como una actividad recreativa para hombres de negocios denominada "mintonette". Este nombre fue cambiado por el de voleibol porque la idea básica del juego era volar el balón de un lado a otro por encima de la red. El autor de este cambio fue el Dr. Alfred Halsted de Springfield Massachusetts, en 1896. El voleibol se convirtió rápidamente en un juego muy popular en los Estados Unidos. La Asociación de Jóvenes Cristianos (YMCA) fue la principal organización que difundió este deporte, que se jugaba con una red de tenis o badminton a una altura en su borde superior en 1,99 mts., utilizando como balón la cámara de un balón de basquetbol, el número de toques y el número de jugadores no estaba reglamentado. A través del YMCA se extendió por todo el mundo y se crearon las primeras reglas a partir de entonces se empieza a jugar en diversos países.

Los siguientes hechos que han sido relevantes para su organización y desarrollo se suceden cronológicamente.

1900: Canadá es el primer país que adopta el voleibol, y después la India.

1905-1916: El voleibol llega a países como Cuba, China, Japón, Puerto Rico, Filipinas, Inglaterra, Uruguay.

1916: Se publican las primeras reglas de voleibol en Estados Unidos de América.

1917: Se introduce en México y se difunde ampliamente al ser usado como juego y recreación por las tropas de los Estados Unidos de América durante la 1ª guerra mundial en varios continentes.

1918-1925: El voleibol aparece en países como Francia, Italia, Checoslovaquia, Unión Soviética, España, Holanda, Túnez, Marruecos y Egipto.

1925: Se publican las primeras reglas oficiales del voleibol en la Unión Soviética.

1928-1930: Se dan los primeros intentos para establecer la primera organización internacional de voleibol.

1929: Los Comités Olímpicos Nacionales de América Central, incluyen el voleibol en los Juegos Regionales en la Habana, Cuba.

1930: Juegos Centroamericanos, en la Habana, Cuba, México obtuvo el 1º lugar.

1932: Primer Campeonato Nacional en México para hombres y mujeres con 5,000 equipos escolares y 50 de mayor.

1934: La Asociación polaca de Voleibol, realiza el primer intento de organizar la Federación internacional dentro de un Congreso de la Asociación Internacional de Batónmano, de ello resulta la formación de un Comité Técnico para el Voleibol.

1939-1944: La II Guerra Mundial interrumpe el desarrollo del Voleibol.



LA II GUERRA MUNDIAL INTERRUMPE EL DESARROLLO DEL VOLEIBOL



1947: Del 18 al 20 de abril, se lleva a cabo el 1er Congreso Internacional de voleibol en París, Francia con la asistencia de 14 países (Bélgica, Brasil, Checoslovaquia, Egipto, Francia, Holanda, Hungría, Italia, Polonia, Portugal, Rumanía, Uruguay, USA y Yugoslavia) se funda la Federación Internacional y el francés Paul Libaud se convierte en su primer Presidente, así mismo se establecen las primeras reglas de juego.

1948: Se lleva a cabo el 1er Campeonato Europeo en Roma, Italia, con seis equipos compitiendo.

073.7e-12

073.7c-18

1949: Se lleva a cabo el primer campeonato del mundo para hombres en Praga, Checoslovaquia, la Unión Soviética, obtiene el 1er título del mundo, se lleva a cabo el 2do Congreso del FIVB con 21 países afiliados.

1952: Se realiza el segundo campeonato del mundo para hombres y primero para mujeres en Moscú, la Unión Soviética gana ambos títulos.

1955: El Voleibol aparece por primera vez en los Juegos Panamericanos en México, que gana la medalla de oro femenino y USA en varonil.

1964: El Voleibol es incluido oficialmente en el programa de los Juegos Olímpicos en Tokio.

1968: Después del Congreso de 1968 la FIVB tiene 103 países afiliados y en 1970 más de 90 millones de jugadores, ocupando el primer lugar entre los deportes del mundo. 1974: Se celebra en México el octavo campeonato del mundo en la rama varonil y el séptimo en la rama femenil.

1984: Durante el Congreso de la FIVB en los Juegos Olímpicos de los Ángeles, el DR. Rubén Acosta es electo como nuevo Presidente de la FIVB y el Sr. Paul Libaud se convierte en Presidente Honorario, después de haber servido 37 años como presidente.

1986: Durante el XX Congreso de la FIVB en Praga, se anuncia la creación de la Liga Mundial y de los Campeonatos de Voleibol de Playa.

1997: La FIVB cuenta con 213 países afiliados (más que el Comité Olímpico Internacional COI) y el número de jugadores se incrementa a 200 millones.

### 1.3 HISTORIA DEL VOLEIBOL MEXICANO.

1917: El Profesor Oscar F. Castillon de la YMCA, introduce el voleibol por primera vez en Monterrey, N.L. y lo mismo hace Enrique C. Aguirre en México, D.F.

1920: El Profesor Leoncio Ochoa, promueve el desarrollo del voleibol en la Escuela Nacional Preparatoria No. 1.

1921: Se realiza, tanto en la YMCA como en la Escuela Nacional Preparatoria, los primeros torneos de voleibol en la liga atlética interescolar.

1927: Se lleva a cabo el Primer Campeonato Estudiantil con la participación de 17 equipos masculinos y 4 femeninos.

1928: La SEP adoptó el voleibol como deporte oficial para las escuelas de todo el país, iniciando una gran campaña de divulgación, por conducto de los profesores de educación física, quienes enseñaron a jugar voleibol en casi todo el territorio nacional.

1929: Se vieron los primeros resultados de este plan nacional de divulgación de voleibol, al verificarse la "Gran Competencia Nacional de Atletismo y Deportes" para seleccionar a los deportistas que iban a representar a México en los II Juegos Centroamericanos y del Caribe en La Habana, Cuba. En estas competencias se realizaron en México, D.F., con el 1er Campeonato Nacional varonil, donde participaron 17 equipos, resultando Campeón Nuevo León.

1930: México obtiene su primera medalla de oro en los II Juegos Centroamericanos, realizados en la Habana, Cuba en la rama varonil.

1933: El Profr. Juan Snydler funda la Federación Mexicana de voleibol.

1935: México obtiene la primera medalla de oro en la rama femenil en los III Juegos Centroamericanos y del Caribe realizado en el Salvador.

1941: Se efectúa el primer Campeonato Nacional Femenil con Sede en el D.F.

1952: En los Juegos Centroamericanos y del Caribe en Kingston, Jamaica, México obtiene la medalla de oro en la rama varonil.

1968: Se celebran en México los XIX Juegos Olímpicos, y se obtiene noveno y décimo lugares en femenil y varonil respectivamente. Desde entonces no se ha vuelto a participar en Juegos olímpicos.

1969: Se promueve la creación de la Confederación Norceca, siendo electo el Mexicano Rubén Acosta Hernández, como su primer Presidente. Se celebra en México el Primer Campeonato Norceca donde se obtiene el primer lugar femenil y segundo lugar varonil atrás de Cuba.

1970: En los Juegos Centroamericanos y del Caribe celebrados en Panamá, México recupera la Corona Centroamericana, venciendo al poderoso equipo de Cuba. México acude por primera vez a un Campeonato Mundial Femenil a Sofía, Bulgaria. México gana en Sofía, Bulgaria la sede de los VIII Campeonatos Mundiales de Voleibol masculino y femenino de 1974.

1971: México obtiene el 1er Lugar en el II Torneo Norceca en la Habana, Cuba, ganándole por última vez al equipo cubano.

1974: México es sede de los VIII Campeonatos Mundiales de Voleibol de mayores en 6 ciudades (México, Puebla, Toluca, Guadaluajara, Tijuana y Monterrey), obteniendo noveno lugar en femenil y décimo lugar en varonil.

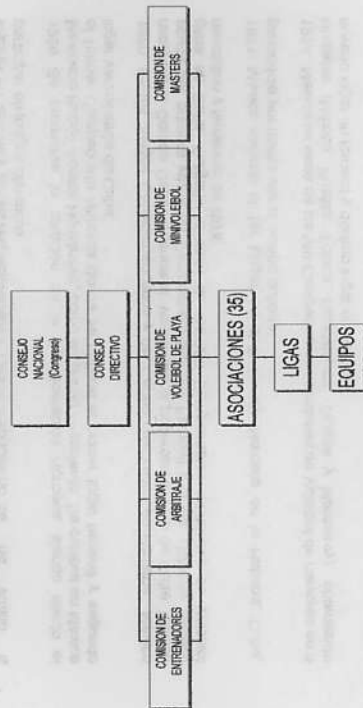
1977: México acude al primer Campeonato Mundial Juvenil en Brasil, obteniendo cuarto lugar varonil y sexto femenil.

1981: México organiza el II Mundial Juvenil Femenil.  
 1982: Última vez que México participa en un Campeonato Mundial de mayores en Argentina en varonil y en Perú en femeníl.

**LISTA DE PRESIDENTES DE LA F.I.V.B.**

1933 - 40	Prof. Juan Snyder (fundador)
1941 - 53	Prof. Dr. Amado López Castillo
1854 - 55	Sr. Oscar Fuentes Bonilla
1956 - 58	Sr. Rafael Santoyo
1959 - 61	Prof. José Humberto Sevilla
1962 - 65	Prof. Marco Antonio Escalante
1966 - 84	Lic. Rubén Acosta Hernández
1984 - 92	Sr. Adolfo Rogel Ortiz
1994	Prof. Alejandro Salinas de la Garza

**ESQUEMA ORGANIZATIVO DE LA FMVB**



**1.4 ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DEL VOLEIBOL**

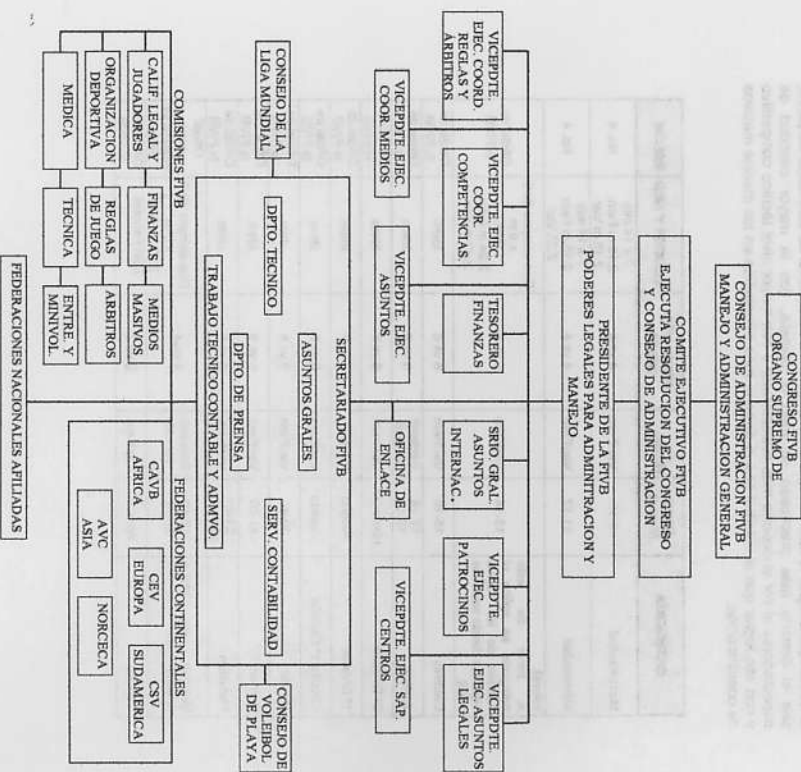
La Federación Internacional de Voleibol (FIVB) fundada el 20 de Abril en París, Francia, es una organización no lucrativa, cuya finalidad es desarrollar el voleibol en todo el mundo a través del control, promoción y organización de competencias internacionales, cursos, conferencias y otras actividades deportivas educacionales.

El actual Presidente de la F.I.V.B. (1997) es el Mexicano Rubén Acosta Hernández. La F.I.V.B. es la autoridad suprema del voleibol en todo el mundo y tiene sus oficinas centradas en Lausane, Suiza, desde 1984. Las Federaciones Nacionales de los países afiliados son sus elementos básicos y representan los intereses de cada país y juntas determinan las actividades del voleibol internacional.

La estructura administrativa esta constituida por los diferentes órganos, cuyos poderes y atribuciones se describen en su constitución o estatuto; sin embargo, el órgano de decisión es el Consejo de Administración y una instancia ejecutiva a nivel mundial, que es el Comité ejecutivo que opera a través de un secretario permanente, ambos, el Consejo Administrativo y el Comité Ejecutivo son gobernados por la suprema autoridad del Congreso.

A nivel continental existen los órganos ejecutivos, que son las Confederaciones y que operan bajo la supervisión del Consejo de Administración.

0737c-19



Por lo tanto los organos de la FIVB son:

- a. - El Congreso
- b. - El Consejo Administrativo
- c. - El Comité Ejecutivo
- d. - Las Comisiones Internacionales
- e. - El Secretariado Permanente
- f. - Las Consideraciones Continentales
- g. - Los Auditores Internos

a) El Congreso: Es el máximo órgano de decisión del FIVB y esta conformado por los delegados acreditados de los miembros afiliados, se reúnen cada dos años durante los Juegos Olímpicos o Campeonatos Mundiales.

b) El Consejo de Administración: Se compone de 29 miembros electos para un periodo de cuatro años por el Congreso en Juegos Olímpicos, de acuerdo a la siguiente representación proporcional continental:

AFRICA	4
ASIA	7
EUROPA	9
NORCECA	5
SUDAMERICA	4
	29

El Consejo de Administración elige de entre sus 29 miembros, el Comité Ejecutivo y elige también Presidentes, Secretarios y Miembros de todas las comisiones por un periodo de cuatro años.

c) El Comité Ejecutivo: Se compone de 11 miembros.

- PRESIDENTE
- UN PRIMER VICEPRESIDENTE
- UN TESORERO
- OCHO VICEPRESIDENTES EJECUTIVOS

El Presidente representa a la FIVB con todos los poderes legales, él preside el Congreso, el Consejo de Administración y el Comité Ejecutivo, él tiene el voto de calidad; es la persona a cargo del manejo y administración de la FIVB, es la única persona autorizada para firmar todos los contratos o convenios con la aprobación del Comité Ejecutivo.

d) Las Comisiones Internacionales: La FIVB a derivado actividades específicas en las siguientes comisiones:

- Comisión de Entrenadores

- Comisión de Finanzas
- Comisión de Calificación Legal y Jugadores
- Comisión de Medios Masivos
- Comisión Médica
- Comisión de Arbitros
- Comisión de Reglas de Juegos
- Comisión de Organización Deportiva
- Comisión Técnica
- Comisión de Voleibol Escolar
- Comisión de Administración

Además de las siguientes estructuras:

- Consejo Mundial de Voleibol de Playa
- Consejo de Liga Mundial
- Consejo del Gran Premio

El Consejo de Administración Establece los límites de poder y funciones de cada Comisión Internacional.

Las Confederaciones Continentales: Son órganos de la FIVB divididos en áreas geográficas y estas son:

1. - Confederación Africana
2. - Confederación Asiática
3. - Confederación Europea
4. - Confederación Norocea
5. - Confederación Sudamericana

Su función es promover el desarrollo regional y organizar las competencias continentales.

**PRINCIPALES OBJETIVOS DEL VOLEIBOL EN TODO EL MUNDO**

1. Servir y satisfacer las necesidades de las Federaciones Nacionales.
2. Obtener una participación eficiente de las federaciones nacionales.
3. Establecer condiciones técnicas, financieras y de organización claras y prácticas para las competencias de la FIVB.
4. Unificar el plan de competencias anuales dando prioridad al financiamiento de las competencias y de interés promocional.
5. Promover el voleibol como una actividad masiva.
6. Promover el voleibol como un espectáculo deportivo.

En 1994 durante el congreso mundial en Atenas, Grecia se aprobó un plan con grandes alcances para el desarrollo futuro del voleibol y se denominó: plan "Volleyball 2001"

cuyo objetivo es promover intensamente a través de las federaciones el voleibol en todo el mundo para lograr la meta de que en el 2001 el voleibol, tanto de sala como de playa, sea el deporte más practicado en todo el planeta, con la mayor cantidad de espectadores al ser el deporte más espectacular y con mayor nivel técnico competitivo y con ello lograr que el voleibol sea el deporte más transmitido en los medios masivos de comunicación.

CATEGORÍA	EDAD (Años)	RAMA	COMP. DEL EQUIP.	CANCHA Y RED	BALÓN
Microvoleibol	9-10	VairFem	4 vs 4	7 x 14 mts 2,10 m Var. 2,15 m Var.	No. 4
Minivoleibol	11-12	VairFem	4 vs 4	7 x 14 mts 2,15 m Fem 2,25 Var	No. 4
Infantil A partir de esta categoría se aplica el cambio de las reglas vigentes desde enero de 1999.	13-14	VairFem	6 vs 6	Dos campos de 9 x 9 m. Red: 2,24 m Fem 2,43 m Var	Oficial de la FIVB
Cadetes	15-16	VairFem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Juvenil	17-18 17-19	Femenil Varonil	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
2ª División	Hasta 20	VairFem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
1ª División	Abierto	VairFem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Circuito 1ª División	Abierto	VairFem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Master	30-40	VairFem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Golden	41-50	VairFem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Platinum	51 en adelante	VairFem	6 vs 6	Idem	Oficial de la FIVB
Voleibol de Playa Juvenil	17-16 17-19	Femenil Varonil	4 vs 4	Dos campos de 9 x 9 m 2,43 Varonil 2,24 Femenil	Oficial para Voleibol de Playa
Circuito	Abierto	VairFem	2 vs 2		Oficial de la FIVB

0737c-21

0737c-22

**NORCECA**

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

**CONFEDERACION DE VOLEIBOL NORCECA  
(35 FEDERACIONES AFILIADAS)**

DIRECCION	CONTACTOS
<p><b>DIRECCION</b></p> <p>Postal Ave. Desempeño A-10, Suite A Bonnerville Terrace CAGUAS Puerto Rico, 00725</p> <p><b>Teléfono</b> +1 (787) 745 48 95</p> <p><b>Fax</b> +1 (787) 745 48 75</p> <p><b>E-mail</b> norceca@caribe.net norcecausa@icloud.com</p> <p><b>E-mail (Departamento de Prensa)</b> norcecausa@icloud.com</p>	<p><b>Presidentes</b></p> <p>Lic. Luis R. Mendoza (PUR)</p> <p><b>Vicepresidente Ejecutivo</b> Sr. Cristóbal Marco Hoffiz (DOM)</p> <p><b>Vicepresidente de Centroamérica</b> Sr. Luis Castro (CRC)</p> <p><b>Vicepresidente de Norteamérica</b> Dr. James Coleman (USA)</p> <p><b>Vicepresidente del Caribe</b> Mustaque Mohammed (TTO)</p> <p><b>Tesorero</b> Prof. Alejandro Salinas de la Garza (MEX)</p> <p><b>Secretario</b> Sr. Edwin Ramos (PUR)</p> <p><b>Director Ejecutivo</b> Sr. Ariel Ortiz (PUR)</p> <p><b>Responsable de Prensa</b> Sr. Humberto Pagán (PUR)</p> <p><b>Responsable de Arbitraje</b> Sr. Joe R. Pérez Vento (CUB)</p>

MANUAL PARA EL ENTRENADOR

FEDERACIONES AFILIADAS		
CODIGO	PAIS	AFILIACION
ARG	Argentina	1992
AUT	Australia	1955
ANT	Antillas	1986
ARI	Arabia	1986
BAH	Bahamas	1968
BAR	Barbados	1988
BER	Bermuda	1984
BIZ	Bélice	1984
CAN	Canadá	1999
CAY	Islas Caimán	1976
CRC	Costa Rica	1970
CLB	Cuba	1955
DMA	Dominica	1992
DOM	República Dominicana	1955
ESA	El Salvador	1964
GDP	Guadalupe	1992
GRN	Grenada	1989
GLA	Guatemala	1951
HAI	Haití	1959
HON	Honduras	1974
ISV	Islas Virgenes	1966
IYB	Islas Virgenes Británicas	1980
JAM	Jamaica	1961
LCA	Santa Lucía	1966
MEX	México	1955
MTS	Montserrat	1986
MOE	Martinica	1992
NCA	Nicaragua	1980
PAN	Panamá	1968
PUR	Puerto Rico	1959
SKN	Saint Kitts	1988
SLR	Surinaam	1976
TRI	Trinidad y Tobago	1964
USA	Estados Unidos de América	1964
VIN	San Vicente y Granada	1987



### 1.5 CONCLUSIONES.

En este capítulo se han descrito los acontecimientos y actores principales del inicio y desarrollo del voleibol en todo el mundo, el voleibol fue adoptado poco a poco hasta llegar a ser el deporte olímpico con más federaciones nacionales afiliadas y uno de los mejor organizados en la actualidad en un evolución permanente lo que lo ha llevado a plantear la meta de ser el deporte más practicado en todo el mundo para el año 2001.

A nivel nacional México fue en otras décadas uno de los equipos más poderosos del Continente Americano y ha participado aunque como sede en Juegos Olímpicos (1968) y en diversos campeonatos mundiales, la historia del voleibol mexicano data desde 1917.

El voleibol desde sus orígenes y a partir de 1947, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB) es el organismo internacional que rige este deporte actualmente y esta presidida por un mexicano el Dr. Rubén Acosta Hernández. El voleibol es un deporte en constante evolución y perfeccionamiento aunado a ello han surgido nuevas modalidades como el voleibol y el minivoleibol. Es considerado olímpico desde 1964 y hasta la fecha agrupa más de 213 naciones (más que el COI).

Esta información es importante para tomar un contexto en el que el entrenador valore la importancia de los antecedentes históricos del juego que le dan su estructura, imagen e importancia actual.

### 1.6 SUGERENCIAS DIDACTICAS.

Formar equipos de diferentes números en el cual se estén preguntando sobre la historia y la organización del voleibol.

Al final en plenaria, cada uno de los entrenadores comentará cuál cree que es la fecha más importante para el voleibol y justificará porque lo cree así.



### 1.7 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote la respuesta correcta en el paréntesis

1. Número actual de asociaciones afiliadas a la Federación Mexicana de Voleibol:( )
  - a) 31
  - b) 34
  - c) 35
  - d) 28
2. ¿Quiénes introdujeron el Voleibol en México? ( )
  - a) Juan Snyder y Oscar Aguirre
  - b) Oscar Castillón y Leoncio Ochoa
  - c) Oscar Aguirre y Rafael Santoyo
  - d) Enrique Aguirre y Oscar Castillón
3. Cuáles de los siguientes países pertenecen a la confederación NORCECA ( )
  - a) Canadá, México, Puerto Rico, Panamá, Trinidad y Tobago
  - b) USA, Venezuela, Colombia, Cuba, Barbados, Haití.
  - c) República Dominicana, Guatemala, Ecuador, México, Cuba
  - d) Honduras Panamá, México, El Salvador, Paraguay, Jamaica

Instrucciones: Relaciona las siguientes columnas, anotando la letra correcta en el paréntesis.

- |  |                |
|--|----------------|
| 4. ( ) Año en que se funda la FIVB                                 | a) 1982        |
| 5. ( ) Primer presidente de la FMVB                                | b) 1933        |
| 6. ( ) En que año se funda la FMVB                                 | c) 1947        |
| 7. ( ) Fundador de la Confederación NORCECA                        | d) Paul Libaud |
| 8. ( ) Última participación de México en un Mundial de mujeres     | e) Rubén costa |
|  | f) 1974        |
| 9. ( ) Año en que se lleva a cabo el Mundial de Mayores en México. | g) 1981        |

0737e-23

0737e-24

Instrucciones. Relaciona las siguientes columnas y anota la letra de la respuesta correcta en el paréntesis, considerando las categorías y años de edad que establece cada una de ellas

- 10. ( ) Segunda División a) Mayores de 30 años
- 11. ( ) Master b) 11 y 12 años
- 12. ( ) Microvoleibol c) 15-17 años
- 13. ( ) Monvoleibol d) 9 y 10 años
- 14. ( ) Cadetes e) 13 y 14 años
- 15. ( ) Juvenil f) Abierto
- 16. ( ) 1ª División g) Mayores de 40
- 17. ( ) Golden h) Mayores de 50
- 18. ( ) Infantil i) 17-19 años
- j) 17 años en femenino, 18 años en varonil.

Instrucciones: Anote en el paréntesis la letra de la respuesta correcta

- 19. ¿Cuál es el máximo órgano de decisión de la FMVB? ( )
  - a) El Presidente y su Consejo de Administración.
  - b) Los Presidentes de las Comisiones de la FMVB
  - c) Los Presidentes de Asociaciones
  - d) El Congreso.
- 20. ¿Cuáles de las siguientes son comisiones de la FMVB? ( )
  - a) Técnica, Harner y Justicia, Minivoleibol, Árbitros
  - b) Árbitros, Entrenadores, Voleibol de playa, minivoleibol.
  - c) Disciplina, finanzas, entrenadores 1ª división y mayores.
  - d) Publicidad, entrenadores, árbitros, reglamento.
- 21. ¿En qué país está la sede de la FIVB? ( )
  - a) México
  - b) Japón
  - c) Suiza
  - d) Francia

22. ¿Cuántas Confederaciones forman parte de la FIVB? ( )

- a) 4
- b) 5
- c) 6
- d) 7

HOJA DE RESPUESTAS

CAPITULO 2



0737e-25

# CAPÍTULO 1

## SISTEMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

### OBJETIVO:

Aplicar las variantes técnico-tácticas avanzadas en el proceso de desarrollo y perfeccionamiento de un equipo de voleibol.

### INSTRUCCIONES:

Lea cada uno de los puntos del presente capítulo con la finalidad de que al término del mismo usted sea capaz de:

- ✓ Diferenciar las variantes técnicas y tácticas individuales.
- ✓ Practicar los ejercicios de pase de antebrazos, la defensa de campo, acomodada, remate, el saque o servicio y bloqueo teniendo en cuenta las consideraciones metodológicas que se sugieren.
- ✓ Considerar las variantes técnicas y tácticas que se ofrecen para lograr un mejor desarrollo de sus jugadores en cada una de las variantes técnicas.

## SISTEMA DE ENTRENAMIENTO AVANZADO

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Acercas del entrenamiento actual
1.3	Pase de antebrazos, variantes
1.4	Defensa de campo
1.5	Acomodada
1.6	Remate o ataque
1.7	El saque o servicio
1.8	Bloqueo
1.9	Conclusiones
1.10	Sugerencias didácticas
1.11	Autoevaluación
1.12	Bibliografía

### 1.1 INTRODUCCIÓN

El voleibol en nuestros días está impregnado de innovación creativa de jugadores y entrenadores de diversos países, las nuevas estrategias y tácticas, el alto nivel de maestría técnica, los métodos de entrenamiento y preparación mental, los avances científicos y el equipamiento de alta tecnología, han hecho de este deporte uno de los más vastos y practicados en todo el mundo. Lo que un equipo usa o introduce con éxito como novedad, es practicado y superado por otros.

Algunas innovaciones de los últimos diez años son las siguientes:

- Servicio con salto
- Formaciones de recepción de dos o tres jugadores
- Pase por encima de la red para acomodar con salto
- Ataque de zagueros, ataque con salto en un solo pie (corrida), ataque en múltiples combinaciones
- Altura y formaciones de bloqueo
- Flexibilidad para el contacto del balón en la recepción y defensa

SICCED

Manual para el Entrenador de Voleibol  
Nivel 2.

- Introducción del jugador libero que es un jugador defensivo que sólo juega en la línea de saqueros y puede entrar a sustituir a cualquiera de sus compañeros en cualquier momento
- Cambio en el sistema de anotación, ahora cualquier jugada implica un punto a favor o contra, según quien haya acertado o fallado
- Nuevas reglas que minimizan la interrupción del juego, por ejemplo, el balón puede tocar la red durante el servicio
- Vertiginoso desarrollo del voleibol de playa. Que se ha orientado principalmente hacia el profesionalismo
- Se amplía a zona de saque de tres a nueve metros

Los principales elementos del juego moderno son:

- La velocidad y variedad de jugadas
- La altura de las acciones sobre la red
- El perfeccionamiento técnico-táctico en cada una de las posiciones

Además del incremento en el nivel y especificidad de la preparación física y el desarrollo y perfeccionamiento de la preparación psicológica a través de un estado mental óptimo que considera la motivación, el espíritu de lucha, la cohesión del equipo, la creación y el desarrollo de un ámbito competitivo de alto nivel con frecuencia.

Este capítulo, da continuidad a los contenidos de la enseñanza de la técnica fundamental del nivel anterior, se pretende abordar aspectos de la preparación técnica del jugador en forma de un sistema de entrenamiento que integra los fundamentos técnicos, dominio de nuevas variantes y mayor nivel de profundidad en el manejo de situaciones de juego, acompañado con ejercicios específicos a nivel de desarrollo y con tendencia al perfeccionamiento de las habilidades deportivas de los jugadores y de las sesiones de entrenamiento con el entrenador.

### 1.2 ACERCA DEL ENTRENAMIENTO ACTUAL

El entrenamiento es el factor dinámico que contribuye al desarrollo del deportista no sólo como jugador sino como persona. El alto índice de competencia en todos los ámbitos, es producto de este proceso. Cada avance en el nivel de rendimiento o de juego es acompañado de entrenamientos más efectivos, exigentes y sofisticados, la simple práctica no es suficiente pues ésta no hace al jugador perfeccionarse, ya que puede entrenar mucho, pero si no lo hace con calidad y a la intensidad correcta estará perdiendo su tiempo. En el voleibol actual la práctica perfecta la hace perfecto, esto es tan importante que podemos afirmar que el juego es ganado o perdido desde el entrenamiento.

En la actualidad intervienen especialistas que aplican a la metodología del entrenamiento los últimos avances de la ciencia, como la medicina, la biología, la

biomecánica, la fisiología, la estadística, la computación, etcétera. En ocasiones el entrenador puede apoyarse en estos especialistas, sin embargo, es importante que la concepción del entrenamiento pase de un proceso unilateral, aislado e individual a un sistema de conocimientos de un grupo o equipo de trabajo compartido con otros entrenadores. El entrenador no es el único que puede ayudar a desarrollar a su equipo, siempre hay alguien que puede ayudarnos a preparar a nuestro equipo, desde uno u otro aspecto, sólo que es necesario tener la voluntad para acercarse hacia los demás para compartir el privilegio de formar un equipo. Porque en el voleibol como en otros aspectos de la vida juntos Cada Uno Obtiene Más.

El entrenador requiere el dominio de los aspectos de preparación técnica, táctica, física y psicológica, adaptado a las características del voleibol actual.

El incremento del volumen de entrenamiento es otro factor del desarrollo del juego, hace 20 años era posible llegar a ser un jugador de alto nivel con tres o cuatro entrenamientos de dos horas por semana, ahora, los jugadores del alto nivel, entrenan de cuatro a seis horas diarias mientras tanto los jugadores a nivel nacional requieren de dos a tres horas diarias de entrenamiento.

Algunos de los mejores equipos del mundo, como Japón, entrenan ocho horas al día y sostienen cientos de juegos antes de que un jugador ingrese al nivel internacional, inclusive en ese mismo país se ha iniciado un programa con niños de diez años para que cuando ellos tengan 18 hayan completado 10 mil horas de entrenamiento.

Otro cambio importante en la metodología del entrenamiento es el que se refiere al aprendizaje motor, los métodos y las cargas de entrenamiento son cada vez más parecidos al juego, más complejos y orientados tácticamente, porque los ejercicios se derivan de situaciones reales de competencia. Los cambios en el sistema de anotación aumentan la exigencia en la eficacia de las acciones de juego, ya no es posible entrenar a este nivel permitiendo muchos errores en los ejercicios, ahora cada error es un punto en contra, los entrenamientos también deben reflejar ese nivel de exigencia. Si se entrena con un rango amplio de ejecución de errores técnicos seguramente se jugará con esos mismos fallos, en el entrenamiento técnico a buen nivel sólo las repeticiones bien ejecutadas, de cualquier ejercicio, elevan el nivel de rendimiento de los jugadores.

Por ejemplo, si en un juego cada jugador cometiera tres errores que costaran un punto, y lo multiplicamos por seis jugadores, son 18 puntos en contra, por lo que será difícil que ese equipo gane el set, esta concepción debe prevalecer desde el entrenamiento para mejorar la eficacia de cada jugador.

El voleibol, sin embargo, enfrenta el problema de la falta entre el ataque y la defensa. El ataque es superior a la defensa, esto causa muchas interrupciones, los rallies

(tiempo en que el balón está en juego) son muy cortos (un promedio de seis a ocho segundos) haciendo el juego menos espectacular.<sup>1</sup>

Además existe el problema de la duración indeterminada de los encuentros, un juego a tres de cinco sets puede durar entre 50 minutos y dos horas.

El voleibol será más espectacular cuando estos problemas sean resueltos, ya que ahora se enfrenta el problema de rallies cortos y juegos largos, esto significa muchas interrupciones del juego y cansancio para los espectadores. Lo que se sugiere, son rallies largos y juegos cortos para aumentar la emoción y espectacularidad del juego y disminuir las interrupciones. El voleibol femenino se acerca más a este patrón de juego, está mejor balanceado tanto en el aspecto ataque vs defensa como en el de duración de las acciones de juego.

La solución a estos problemas se ha iniciado con el cambio de reglas, en particular, el de la anotación corrida (the break), en el que la oportunidad de balancear más el juego, concierne a los entrenadores y jugadores porque contribuyen con nuevas tácticas y estrategias y, sobre todo con mayor dominio técnico a la defensiva y en el juego de transición y por lo tanto en el contraataque. Además se han flexibilizado los criterios de los árbitros para permitir un mayor manejo del balón.

La especialización de los jugadores continúa, sin embargo, es evidente y necesaria una preparación completa con el dominio de todas las posiciones y sus variantes sobre todo ahora que los jugadores son más jóvenes ya sea a la defensiva o a la ofensiva. El jugador debe seguir tres pasos que son: Observar, Decidir y Actuar, siempre en el mínimo tiempo posible y bajo circunstancias diferentes, aunque el voleibol sigue un patrón cíclico es un juego impredecible en la dirección, trayectoria y velocidad de sus acciones, de ahí que no existe la posibilidad de que sea un juego mecanizado.

Considerando lo anterior, es imprescindible entrenar con ejercicios que simulen lo que sucede en el juego para que los jugadores desarrollen la capacidad de pensamiento rápido asociado a las elecciones técnicas. Por lo tanto, debemos evitar los ejercicios mecanizados y aburridos en los que el jugador repite cientos de veces lo que no va a pasar en el juego, (por ejemplo, rematar en posición paralela a la red). El jugador debe ensayar situaciones de juego y la forma de resolverlas para que al momento de la competencia exista un antecedente en su memoria y pueda transferir lo que ha entrenado a su desempeño táctico en la competencia, de otra manera lo que entrena no se refleja en habilidades positivas para el juego sino en deficiencias que denotan su falta de entendimiento y familiarización con el voleibol.

Insistimos, el entrenamiento es el factor más dinámico del desarrollo del voleibol y por tanto se requiere que cada entrenador contribuya a este desarrollo con un trabajo dedicado y creativo.

<sup>1</sup> Coaches Digest, FIVB, 1997, p. 29

DESARROLLO TÉCNICO - TÁCTICO DEL JUGADOR DE VOLEIBOL

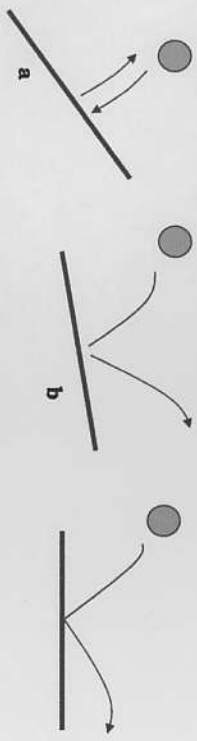
En este apartado se describirán las variantes de los fundamentos técnicos que se revisaron desde el punto de vista de la enseñanza, los fundamentos que se abordarán en este nivel son:

- A. Pase de antebrazos
- B. Defensa de campo
- C. Acomodada
- D. Remate o ataque
- E. Servicio o saque
- F. Bloqueo

Asimismo, se describirán ejercicios para su desarrollo y una clasificación de errores más comunes y la forma de corregirlos.

1.3 PASE DE ANTEBRAZOS, VARIANTES

Como se describió en el nivel 1, la posición ideal para el golpe de antebrazos es: rodillas y cadera flexionadas, los brazos extendidos y separados del cuerpo, los antebrazos contactan el balón al centro del cuerpo, a la altura de la mitad del muslo. Ahora bien, el jugador debe manejar el balón en forma óptima, eligiendo para ello el ángulo correcto de la plataforma que hace con sus brazos, ya que en razón de la inclinación de sus antebrazos, será el contacto y rebote del balón.



Efecto de los diferentes ángulos de los brazos sobre el rebote del balón.

Una vez que el jugador ha aprendido a moverse hacia el balón y dar pase "centrando" el balón a la mitad de su cuerpo frente a un blanco, está listo para aprender las variantes del pase de antebrazos en movimientos con distintos tiempos y varias trayectorias que el juego requiere con ajustes y adaptación de los fundamentos básicos a nuevas habilidades.

0737e-28  
and about 60 pages more

Existen muchos factores que afectan el punto de contacto con el balón en el golpe de antebrazos como se puede observar en la siguiente tabla.

A	B	C	D
<b>Trayectoria</b> Alta Media Baja	<b>Dirección</b> De frente al jugador De lado al jugador Desde atrás del jugador	<b>Localización</b> Cerca Lejos	<b>Velocidad</b> Alta Baja

Para identificar una clave, de cada columna en la tabla anterior el jugador debe ser capaz de determinar cómo variar el ángulo de sus antebrazos para conseguir el mejor pase posible, por ejemplo.

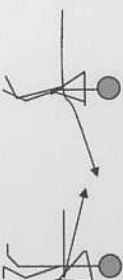
A	B	C	D
<b>Trayectoria Alta</b>	<b>De frente</b> Servicio corto fácil de lado Servicio fuerte a la altura del pecho Atrás Rebote del bloqueo en la parte posterior de la cancha	<b>Cerca</b> Lejos Tres pasos o más	<b>Media Velocidad</b>

Aunque el balón venga en una trayectoria alta requiere de diferentes adaptaciones, las variaciones comunes del pase de antebrazos, incluyen:

- Inclinación de la espalda
- Flexión de muñecas hacia arriba (como cucharas para balones bajos y cortos)
- Pase lateral
- Pase desde atrás
- Golpe a dos manos frente a la cabeza
- Acceleración del pase
- Trayectoria de los pases

**a) Inclinación de la espalda**

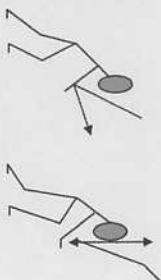
Al inclinar la espalda el jugador debe mantenerse estable y con buena posición corporal, para poder cambiar el ángulo de sus antebrazos en forma lateral.



Esta técnica es usada cuando el jugador no se puede colocar directamente detrás del balón.

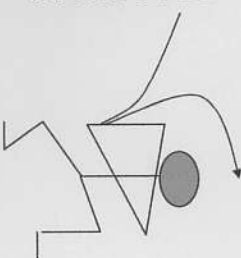
**b) Flexión de muñecas**

Cuando el balón está muy abajo y cerca de la red, se utiliza una extensión de los brazos y flexión de las muñecas hacia arriba para recuperar el balón como se muestra en la figura. El balón puede ser contactado con los antebrazos o con las muñecas en función de lo cerca o lejos que se encuentre.



**c) Pase lateral**

Cuando la velocidad del balón es muy alta y su trayectoria es hacia un lado del cuerpo, se utiliza el pase de antebrazos lateral, inclinando la espalda, ya sea hacia el lado en el que viene el balón o al lado contrario. lo principal es ofrecer al balón una plataforma formada por los antebrazos que le dé un ángulo correcto para controlar el rebote del balón y dirigirlo al acomodador en situaciones difíciles a veces no es posible ni importante la técnica clásica, sino mantener el balón en juego.



**d) Pase desde atrás**

Cuando el balón sorpresivamente cambia su trayectoria y velocidad, el jugador debe cambiar su posición y ángulo de contacto con los brazos para enviar el balón hacia el acomodador.



0737e-29



1.11 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Coloque en el paréntesis la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. Son algunas de las innovaciones para el voleibol actual: ( )
  - a) El golpe de antebrazos con facial, el voleo con salto, las jugadas de combinación.
  - b) Cambio en el sistema de anotación, el jugador líbero, servicio con salto.
  - c) Perfeccionamiento técnico, servicio flotado, transmisión por televisión.
  - d) El desarrollo de esquemas tácticos, jugadas al contraataque, formación w.
2. Son los principales elementos del juego moderno: ( )
  - a) Equipos muy disciplinados, muchos viajes de competencia, acomodadores altos.
  - b) Perfeccionamiento técnico, altura de las acciones sobre la red, velocidad y variedad de jugadas.
  - c) Campeonatos de perfeccionamiento en todo el mundo, mucha información técnica.
  - d) Uniformes vistosos, formaciones defensivas y ofensivas, tecnología aplicada.
3. Es la forma más apropiada de concebir el entrenamiento actual: ( )
  - a) Un proceso repetitivo unilateral, de alta disciplina y pocas innovaciones.
  - b) Un proceso apoyado en la experiencia del entrenador y los directivos.
  - c) Un sistema de conocimientos compartidos por un grupo de especialistas.
  - d) Una clase teórica-práctica con un objetivo terminal al final de la temporada.
4. El pase lateral se utiliza cuando: ( )
  - a) La velocidad del balón es muy alta y su trayectoria es hacia el lado del cuerpo.
  - b) La velocidad del balón es media pero hay confusión del jugador.
  - c) El balón está enfrente pero el jugador estaba parado.
  - d) Cuando el rebote del bloqueo envía el balón al fondo de la cancha.
5. El golpe elevado o frente a la cabeza es un recurso defensivo que se utiliza ( ) cuando:
  - a) El balón tiene una trayectoria muy elevada.
  - b) El balón viaja a gran velocidad a la altura del pecho.
  - c) Se quiere sustituir el voleo.
  - d) El jugador está aprendiendo a defender.
6. La aceleración del pase se utiliza para: ( )
  - a) Facilitarle al acomodador su trabajo.

- b) Sincronizar la entrada del rematador.
  - c) Atacar rápido antes que el contrario ajuste su posición.
  - d) Facilitar el tercer tiempo de remate.
7. Es una de las tres formas que tiene el jugador de absorber parte de la fuerza ( ) del impacto del balón para controlar el pase.
    - a) Bajando el centro de gravedad.
    - b) Extendiendo las manos al momento del contacto.
    - c) Arqueando la espalda.
    - d) Con las palmas abiertas y manos juntas al frente.
  8. Es la clave para controlar el pase estando fuera de la posición ideal: ( )
    - a) Con un voleo.
    - b) El control del ángulo de los brazos.
    - c) La posición de las piernas.
    - d) La postura de la espalda y hombros con relación al balón.
  9. La defensiva se clasifica normalmente: ( )
    - a) En corta y larga.
    - b) En la red (bloqueo) defensa de campo.
    - c) Por posiciones o defensiva por situaciones.
    - d) De primero y segundo tiempo.
  10. La defensiva está influenciada por dos aspectos fundamentales: ( )
    - a) La velocidad del atacante y la recepción.
    - b) Las fintas del acomodador y poder del bloqueo.
    - c) La posición y formación de los zagueros.
    - d) La cobertura del bloqueo y la variedad de ataques.
  11. El defensivo debe: ( )
    - a) Primero colocarse en el fondo de la cancha y luego entrar a defender.
    - b) Primero colocarse para defender los tiempos de remate rápido y luego segundo y tercer tiempo.
    - c) Defender tercer tiempo y si se puede segundo tiempo de remate.
    - d) En relación con el acomodador y su pase.
  12. Para preparar la defensiva debe proporcionar instrucciones de movimiento a ( ) través de ejercicios de:
    - a) Repetición, variación y modelaje.
    - b) Adquisición, refinamiento y estabilización de la técnica.
    - c) Perfeccionamiento y variantes de otros fundamentos.
    - d) Evaluación seguimiento y control del pase.
  13. Los tres tipos fundamentales de acomodada son: ( )
    - a) Con salto, hacia atrás y con carrera.
    - b) Al frente lateral y hacia atrás.
    - c) Con giro, de zaguero, de primero y segundo tiempo.

0+37e:30

d) Hacia atrás, con finta y en combinación.

14. ¿Cuáles son las dos formas principales de remate?

- a) De poder (tercer tiempo), remate rápido.
- b) De zaguero y en combinación.
- c) En corrida y con cambios de tiempo y dirección.
- d) De fondo de la cancha y cerca de la red.

15. Desde el punto de vista físico, en la actualidad el saque significa ( )

principalmente:

- a) Un movimiento técnico de poco esfuerzo.
- b) La forma de poner el balón en juego.
- c) Una ejecución técnica de alta concentración y fuerza.
- d) Un fundamento técnico con muchas modalidades.

16. Desde el punto de vista táctico el saque significa actualmente: ( )

- a) La posibilidad de atacar y hacer puntos directos.
- b) La forma de mantener la continuidad de las acciones.
- c) La antesala de la enseñanza del remate.
- d) La forma de dar continuidad al esfuerzo de los compañeros.

**Instrucciones:** Ordene los pasos de la metodología sugerida para la práctica de la defensa, asignando al primer paso la letra A y así sucesivamente.

17. Ejercicios en condiciones limitadas de juego. ( )

18. Ejercicios con balón golpeado. ( )

19. Ejercicios sin balón. ( )

20. Ejercicios con balón lanzado. ( )

21. Ejercicios en condiciones complejas de juego. ( )

**Instrucciones:** Ordene los siguientes pasos didácticos para la práctica de la defensa en jugadores de Nivel Intermedio, asignando al primer paso la letra A y así sucesivamente.

22. Defensa de remates fuertes. ( )

23. Movimientos. ( )

24. Posición en relación con los tiempos de ataque. ( )

25. Cooperación en el sistema de defensa. ( )

26. Postura defensiva. ( )

**Partes en que se divide el movimiento de bloqueo.**

27. Movimiento ( )

28. Posición ( )

29. Caída ( )

30. Bloqueo ( )

31. Salto ( )

**Instrucciones:** Coloque en el paréntesis la letra V para el enunciado verdadero y F para el falso.

**En la fase de adquisición, los ejercicios deben:**

32. Repetirse muchas veces. ( )

33. Provocar el aprendizaje bajo presión y cansancio. ( )

34. Ubicarse en orden aleatorio ( )

35. Practicarse mecanizadamente, para las diversas situaciones ( )

36. Ser ejercicios fáciles que no requieran tanta energía ( )

La defensiva consiste de lo siguiente:

- 37. Identificar o leer la intención del oponente. ( )
- 38. Defender con mentalidad fuerte y decidida. ( )
- 39. Los recursos defensivos son carrera caída a dos manos y flexión lateral. ( )
- 40. La facial y la caída de frente son lo mismo. ( )

Los criterios de selección del acomodador deben ser:

- 41. Introverso y pensativo. ( )
- 42. Habilidad para rematar y bloquear. ( )
- 43. No importa la estatura sino la habilidad con las manos. ( )
- 44. Voluntarioso, impredecible e hiperactivo. ( )
- 45. Cualidades de liderazgo. ( )
- 46. Habilidad de pensamiento rápido. ( )
- 47. El problema de la coordinación del salto y la ejecución en el aire del movimiento es una de las principales dificultades en la acción del remate. ( )
- 48. La sincronización del tiempo y posición entre el que acomoda el vuelo del balón y la red, son los elementos más fáciles del remate. ( )

Los criterios de selección del acomodador deben ser:

- 49. La recepción del contrario. ( )
- 50. Observación y reacción a las claves del otro equipo. ( )
- 51. Buena comunicación. ( )
- 52. Buen trabajo de pies. ( )
- 53. Posición inicial correcta. ( )
- 54. Colocar las manos en posición correcta. ( )
- 55. El sistema de asistencia de nuestro equipo. ( )

Voleibol 2 \_\_\_\_\_ 92

Instrucciones. Relacione ambas columnas, conteste en los paréntesis.

Clasificación de los tiempos de acomodada del balón y el movimiento del rematador.

- 56. El rematador está en su último paso cuando el acomodador contacta el balón. ( )
- 57. El rematador está en el aire cuando el acomodador contacta el balón. ( )
- 58. El rematador se mueve cuando el balón alcanza la parte alta de su trayectoria. ( )

¿A qué concepto pertenecen los siguientes enunciados?

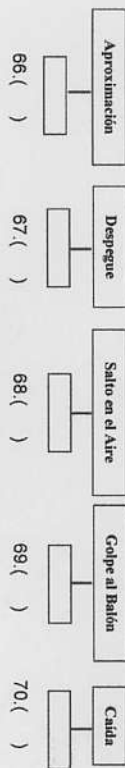
- 59. Aproximación y despegue ( )
- 60. Variantes de la carrera de entrada ( )
- 61. Velocidad y poder de ataque ( )
- 62. Control del balón, dirección y trayectoria ( )
- 63. Contacto con el balón ( )
- 64. Vuelo de brazos ( )
- 65. Actitud mental en preparación para el remate ( )

a) Primer Tiempo  
b) Segundo Tiempo  
c) Tercer Tiempo

a) Movimiento del remate  
b) Opciones tácticas del remate.

Voleibol 2 \_\_\_\_\_ 93

Instrucciones: Complete el siguiente esquema poniendo la letra que corresponda en cada paréntesis y su característica principal de movimiento.



- a) Mucha fuerza y velocidad
- b) Relajado y coordinado
- c) Potencia y coordinación
- d) Relajada y concentrada
- e) Relajada

1.12 BIBLIOGRAFÍA



A.E.A.B., *Guía oficial de los entrenadores americanos de voleibol*. Traducida por José Pedro Umbert, Barcelona, Ed. Paidó Tribo, 1994.

*Federation internationale de volleyball, coaches digest*. Ciudad. Loris Have Padersen, FIVB, Lausanne, 1997

The Coach, *The Official FIVB magazine for volleyball coaches*, 1996-1999, FIVB.

Volley Tech, *Technical review for volleyball coaches*, 1989-1996, FIVB.

CAPITULO 2  
ANEXO