

Vocabulario del capítulo

- adiestramiento:** Acciones dirigidas a enseñar o guiar para el aprendizaje de determinada acción.
- antagonistas:** Músculos que obran en sentido opuesto a los sinergistas.
- automatización:** Respuesta inmediata de los músculos ante una orden de la corteza cerebral.
- aparato locomotor:** Sistema muscular y su inervación.
- contracción:** Acción de los músculos, al acortarse las fibras musculares por un estímulo.
- creatividad:** Habilidad de aportar una nueva opción para la ejecución de una actividad física.
- neuro muscular:** Capacidad del sistema nervioso para inervar a los músculos por medio de las moto neuronas.
- óptima:** La mejor forma de ejecutar una actividad.
- psicofísica:** Aprendizaje relativo a la relación de lo físico y psicológico en la ejecución de una actividad.
- premisas:** Previas o anteriores a tomarse en cuenta.
- percepción:** Proceso de toma de conciencia de la recepción, recepción e interpretaciones de la información que se recibe del propio cuerpo y del medio.
- relajación:** Acción de los músculos, al alargarse las fibras musculares por un estímulo (contrario a contracción).
- sensorial:** Facultad del organismo de registrar las impresiones físicas mediante los sentidos.
- sinergista:** Músculos que obran en sentido opuesto a los antagonistas durante una contracción muscular. Ejemplo: bíceps, tríceps.

Realización
 Salen los ejercicios a 30, 40, 50 y 60 segundos de pie cada el siguiente; así sucesivamente hasta ver que el alumno no sea el siguiente hasta que no vuelva al ejercicio a 30, 40, 50 y 60 segundos de pie.

Dentro de la Guía del Maestro - Alumno tendrá que desarrollar las siguientes actividades.
 - Elaborar un cuadro sinóptico.
 - Redactar en una cuartilla las conclusiones del capítulo.

**Capítulo III
 Voleibol**

La parte oriental de los Estados Unidos de América ha sido la cuna de los juegos populares de origen totalmente norteamericano. Uno de ellos es el voleibol.

En 1895 William G. Morgan, en Chousettes E.U.A., siendo director de Educación Física de la Y.M.C.A. (Asociación Cristiana de Jóvenes) local, inventó el voleibol.

Fue su intención que el juego fuera una forma de ejercicio ligero y recreativo para hombres de edad avanzada.

El balón se confía en jugar por encima de la red, pero no se permite tocar la red elevada, consistiendo en mantener el balón en el aire.

Por lo tanto, los jugadores pronto se dieron cuenta de ello. Empezaron a jugar con mayor habilidad y a desearlo más que los otros juegos que se jugaban en ese momento. Es un deporte que no es de carácter competitivo y emocional. Modificaron el balón, reduciendo el peso de la lesión personal, pudiendo jugar por parte de ambos sexos, ya sea separadamente o juntos. Se puede jugar al aire libre o en el interior en el piso de un gimnasio, en el pasto, en playas de arena, etc.

Como deporte para la educación física favorece el espíritu competitivo y cualidades como la destreza, la capacidad de adaptación y la habilidad.

En el presente capítulo se estudiará el deporte de Voleibol, pero cabe mencionar que el estudio que se realizará será desde la perspectiva de conocer los aspectos más relevantes y las generalidades de dicho juego.

El voleibol fue el primer Presidente de la Federación Mexicana de Voleibol en 1942, en este mismo año se organizó el primer Campeonato Nacional por la Federación Mexicana de Voleibol, con el desarrollo de las categorías de primera, segunda y tercera división.

En ambas ramas de la categoría de primera división se jugará en el deporte de voleibol, y como punto importante el deporte de voleibol para desarrollar la capacidad de trabajar en equipo.

- (a) jugadores
- (b) juego
- (c) canchas
- (d) red
- (e) antenas
- (f) balón
- (g) postes
- (h) jueces

Introducción

La expansión explosiva del Voleibol en el mundo entero desde luego no es accidental.

En principio se desarrolló en forma recreativa y al paso de los años ha ocupado un lugar importante dentro de los deportes que se juegan a muy alto nivel competitivo.

El Voleibol es un juego interesante y fácil de aprender. No es caro, requiere solamente de equipo sencillo y facilidades económicas. Es un deporte que no es de contacto, reduciendo el peligro de la lesión personal, puede jugarse por gente de todas edades, de ambos sexos, ya sea separadamente o juntos. Se puede jugar al aire libre o en el interior en el piso de un gimnasio, en el pasto, en playas de arcilla o de arena. Como deporte para la educación física favorece el espíritu competitivo y cualidades positivas en el desarrollo del carácter. Puede ser altamente competitivo requiriendo un alto nivel en la capacidad personal y en el entrenamiento, o puede ser relajante en una actividad de disfrute o recreativo.

Por consiguiente el Voleibol es extremadamente popular en el mundo.

El Voleibol no puede dejar de sorprender a propios y extraños cuando se piensa que se trata de un juego exigente, tanto en la calidad atlética o física de sus practicantes como en la excelente ejecución técnica de sus fundamentos.

En el presente capítulo, se estudiará el deporte de Voleibol, pero cabe mencionar que el estudio que se realizará será desde la perspectiva de conocer los aspectos más relevantes y las generalidades de dicho tema.

La intención de este tema es continuar con el desarrollo de las capacidades básicas motoras condicionales y coordinativas; y como punto importante el despertar en nuestros alumnos el interés y motivarlos para que desarrollen la capacidad de trabajar en equipo.

Historia

La parte oriental de los Estados del Norte de América ha sido la cuna de dos juegos muy populares, de origen totalmente norteamericano. Uno fue el basquetbol y el otro, el voleibol.

En 1895 William G. Morgan en Holyoke Massachusettes E.U.A., siendo director de Educación Física de la Y.M.C.A. (Asociación Cristiana de Jóvenes) local, inventó el voleibol.

Fue su intención que el juego fuera una forma de ejercicio ligero y recreativo para hombres de negocio y en sus principios fue sólo eso. El juego consistía en golpear un balón de un lado a otro sobre una red elevada, consistiendo en mantener el balón en el aire.

El balón se ponía en juego mediante un saque, pero sin ninguna fuerza o sea un globito elevado por encima de la red. El juego, no obstante poseía mayores méritos con tan sólo eso.

Por lo tanto, los jugadores pronto se dieron cuenta de ello. Empezaron a jugar con mayor ahínco y fuerza y a desarrollar destreza, presintiendo que tenían ante sí las posibilidades de un deporte competitivo y emocionante. Modificaron el saque de un simple globito, golpeando el balón, para impulsarlo con fuerza y colocando con precisión estratégica. A medida que ingresaron al juego elementos jóvenes y atletas destacados, empezó a convertirse en un verdadero espectáculo de acción excitante y vigorosa.

Y hoy en día, el voleibol constituye uno de los deportes más populares que se juega durante todo el año. Poco afecta en la diferencia de edades, ya que se puede adaptar la velocidad del juego al temperamento, a la destreza y capacidad de los jugadores.

El voleibol en México

Los profesores Oscar F. Castellón y Franklin O. Westrup, introdujeron el voleibol en México, siendo en la ciudad de Monterrey, N.L., donde se dió a conocer este deporte en el año de 1916. Al Estado de Chihuahua lo llevó el Profr. José Escobar, al Distrito Federal el Profesor Enrique Aguirre. El primer Campeonato Nacional se celebró en el año de 1929, quedando campeón el Estado de Nuevo León.

El Profr. Amado López Castillo fue el primer Presidente de la Federación Mexicana de Voleibol en el año de 1942, en este mismo año se organizó el primer Campeonato Nacional por la Federación, en la Cd. de Querétaro, Qro., quedando campeón el D.F., en ambas ramas de la categoría de primera fuerza.

Elementos del voleibol

- a) jugadores
- b) juego
- c) canchas
- d) red
- e) antenas
- f) balón
- g) postes
- h) jueces



a) Jugadores:

El número de jugadores será obligatoriamente de seis, en cualquier circunstancia, la integración de un equipo completo, incluyendo a los suplentes, no deberá exceder de doce jugadores.

Antes de comenzar en el partido, los nombres de todos los jugadores y suplentes deberán ser inscritos en la hoja de anotación del encuentro, los jugadores no inscritos no podrán participar en el juego.

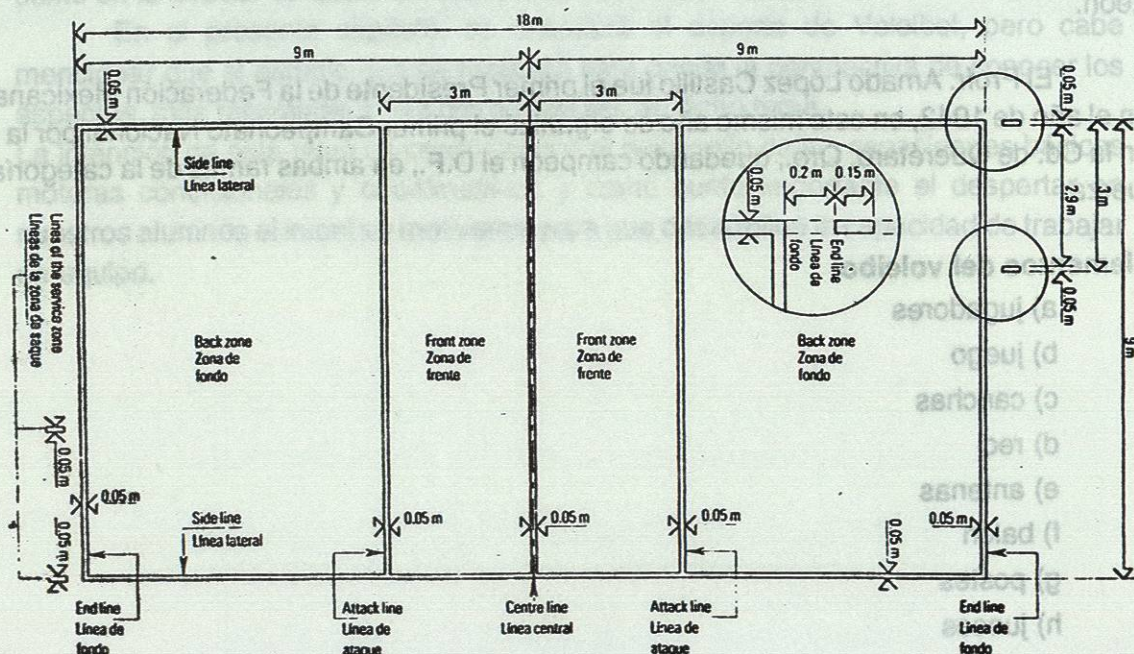
b) Juego:

Hay seis jugadores por equipo, tres en la mitad posterior de la cancha (zagueros) y tres en la mitad interior (delanteros). Se asigna a cada jugador de la posición posterior derecha, hace el saque y cada vez que un equipo gana el servicio, sus jugadores ejecutan una rotación en dirección del movimiento de las manecillas del reloj a la posición siguiente, y un nuevo jugador hace el servicio.

Cuando un equipo no puede devolver correctamente el balón por encima de la red al campo contrario, comete una falta. Esta falta será sancionada concediendo un punto al equipo adversario si este tiene el servicio, o por un cambio de saque en el caso contrario. Un juego es ganado cuando un equipo tiene dos puntos de ventaja con un mínimo de quince puntos. Sin embargo, el punto límite es el 17, o sea, que en caso de empate a 16, el equipo que marque el punto 17, gana el set con un solo punto de diferencia. El equipo que gana 2 o 3 sets, gana el encuentro, en caso de empate en el set decisivo (tercero o quinto) se juega como desempate con el sistema de punto por jugada.

c) Cancha.

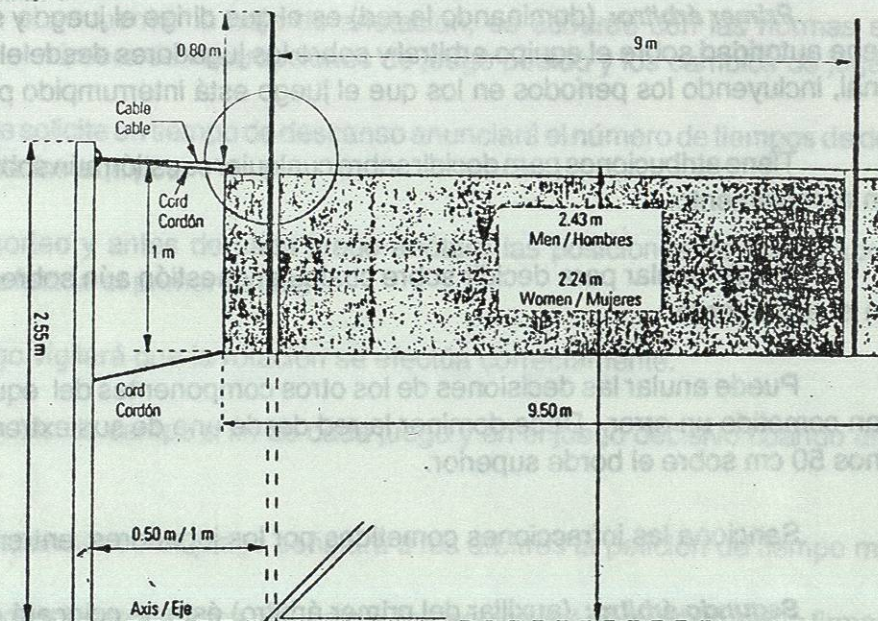
Es un rectángulo de nueve por dieciocho metros, libres de todo obstáculo hasta una altura mínima de doce cincuenta metros, medidas a partir del suelo. La cancha estará limitada por líneas de cinco cms. de ancho, trazadas en el interior de la misma y todo obstáculo deberá estar alejado a una distancia mínima de tres metros desde el exterior de las líneas laterales y ocho metros desde las líneas de fondo.



d) Red:

Dimensiones, 1. m de ancho por 9.5 m de largo. Está hecha de malla de 10 cm. de lado, con una banda doble de tela blanca de 5 cm. de ancho cosida en el borde superior, un cable flexible que pase por el interior de dicha banda mantendrá tenso el borde superior de la red. La altura en el centro 2.43 m para equipo masculinos y 2.24 m para equipos femeninos.

Los dos extremos de la red, deberán estar a la misma altura del suelo y no podrán exceder en más de dos cms. de la altura reglamentaria.



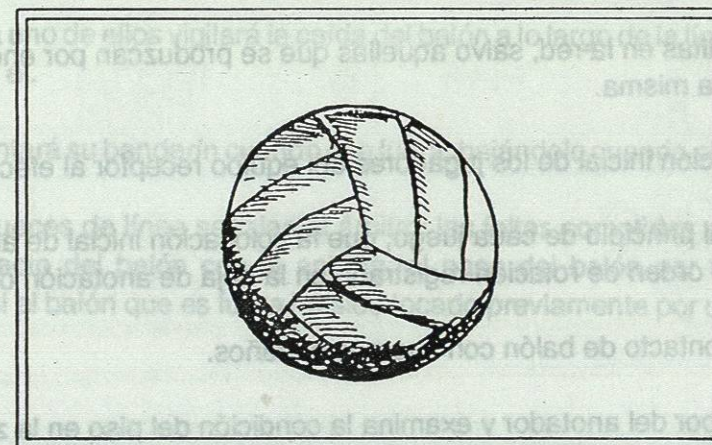
e) Antenas:

Son de varillas flexibles de 1.8 m de largo y un diámetro de 10 mm. Sirven para delimitar exactamente el ancho de la cancha, por lo tanto están una de otra a una distancia de 9 m. y sobresalen 80 cm por encima de la red.

f) Balón:

El balón deberá ser esférico, compuesto de una cubierta de cuero flexible que llevará en su interior una cámara o vejiga de caucho o material similar. El balón deberá ser de color claro, uniforme, en cancha cubierta ésta deberá ser claro, las medidas oficiales son: circunferencia de 65 a 67 cm, peso de e 260 a 280 grs. de 0.40 a 0.45 kg/ cm².

MEDIDAS OFICIALES DEL BALÓN DE VOLEIBOL



CIRCUNFERENCIA

66 cms. Menos 1 cm
(de 65 Mas 67 cm)

PESO

270 gramos Menos 10 grs.
260 gramos a mas de 280 grs.

PRESIÓN

Entre 0.40 a 0.45 kg.
Por centímetro cuadrado

g) Postes:

Los más usuales son los hidráulicos (japoneses) deberán estar colocados a 50 cm de la línea de banda y no deben sobrepasar 5 cm de altura de la red.

h) Jueces:

El juego estará dirigido por un equipo de árbitros que comprenden un primer árbitro, un segundo árbitro, un anotador y dos o cuatro jueces de línea.

Primer árbitro: (dominando la red) es el que dirige el juego y sus decisiones son inapelables, tiene autoridad sobre el equipo arbitral y sobre los jugadores desde el principio del encuentro hasta el final, incluyendo los períodos en los que el juego está interrumpido por cualquier causa.

Tiene atribuciones para decidir sobre cualquier cuestión aún sobre las que no están especificadas en el reglamento.

Puede anular para decidir sobre cualquier cuestión aún sobre las que no están especificadas en el reglamento.

Puede anular las decisiones de los otros componentes del equipo arbitral, cuando estime que han cometido un error. Debe dominar la red desde uno de sus extremos de modo que tenga vista a unos 50 cm sobre el borde superior.

Sanciona las infracciones cometidas por los jugadores, entrenadores y dirigentes.

Segundo árbitro: (auxiliar del primer árbitro) éste se colocará en el lado opuesto al del primer árbitro y de frente a él sus funciones son:

1. Decidirá sobre las infracciones que se cometan al traspasar la línea central bajo la red, así como las líneas de ataque.
2. Señalará todo contacto de balón con las antenas o todo pase de balón fuera de ellas.
3. Autoriza y controla las interrupciones del juego.
4. Vigilará la conducta de los de la banca.
5. Autorizará los cambios de jugadores y controla a los sustitutos en la zona de calentamiento.
6. Señalará las faltas en la red, salvo aquellas que se produzcan por encima o por la banda horizontal de la misma.
7. Vigilará la posición inicial de los jugadores del equipo receptor al efectuarse cada saque.
8. Comprobará, al principio de cada juego, que la colocación inicial de ambos equipos corresponda al orden de rotación registrado en la hoja de anotación del encuentro.
9. Vigilará todo contacto de balón con cuerpos extraños.
10. Controla la labor del anotador y examina la condición del piso en la zona de frente.

Anotador

El anotador se colocará frente al primer árbitro, detrás del segundo árbitro y sus funciones son:

1. Antes del juego, registrará en las hojas de anotación los nombres de los jugadores y de los suplentes, y hará firmar a los capitanes y entrenadores de los equipos, autorizados para introducir cambios en los mismos.
2. Llevar durante el encuentro la hoja de anotación, de acuerdo con las normas exigidas, registrando en particular el número de interrupciones de juego pedido y los cambios de jugadores.
3. Cada vez que se solicite un tiempo de descanso anunciará el número de tiempos de descanso concedidos a cada uno de los equipos.
4. Después del sorteo y antes de cada juego anotará las posiciones de los jugadores y la posición del equipo que efectúa el primer saque.
5. Durante el juego vigilará que la rotación se efectúa correctamente.
6. Señalará el cambio de campo a fin de cada juego y en el juego decisivo cuando un equipo consiga el octavo punto.
7. Durante las suspensiones de juego señalará a los árbitros la petición de tiempo muerto.
8. Al finalizar el encuentro registra los resultados finales y pedirá a los árbitros que firmen la hoja de anotación, haciendo él lo mismo.

Jueces de línea

Estarán bajo las órdenes del primer árbitro en número de dos como mínimo (4 para competencias internacionales), los jueces de línea se colocarán diagonalmente en las dos esquinas opuestas a las del saque a una distancia mínima de 1 m en cancha cubierta y 3 m al aire libre y sus funciones son:

1. Cada uno de ellos vigilará la caída del balón a lo largo de la línea lateral y de la línea de fondo más próxima a él.
2. Levantará su banderín cuando cae fuera, bajándolo cuando el balón cae dentro de la cancha.
3. Los jueces de línea señalan al árbitro: las faltas cometidas por los jugadores al efectuar el saque, el contacto del balón con la antena, el paso del balón por fuera de las antenas o de su prolongación, si el balón que es fuera ha sido tocado previamente por un jugador del equipo receptor.