

**10 Balón volador.**

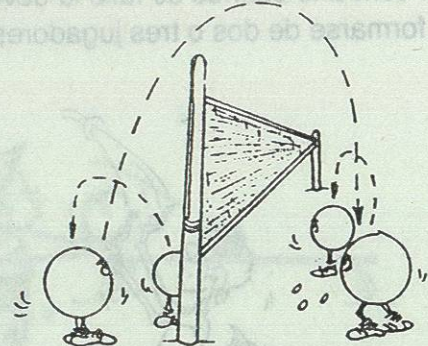
Aplicación: A la iniciación táctica.

Objetivos: Crear relaciones de colaboración, tomar conciencia del terreno, de los compañeros y del balón.

Organización: Por parejas, enfrentados a través de la red. Un solo balón.

Finalidad: Hacer el mayor número posible de pases por encima de la red.

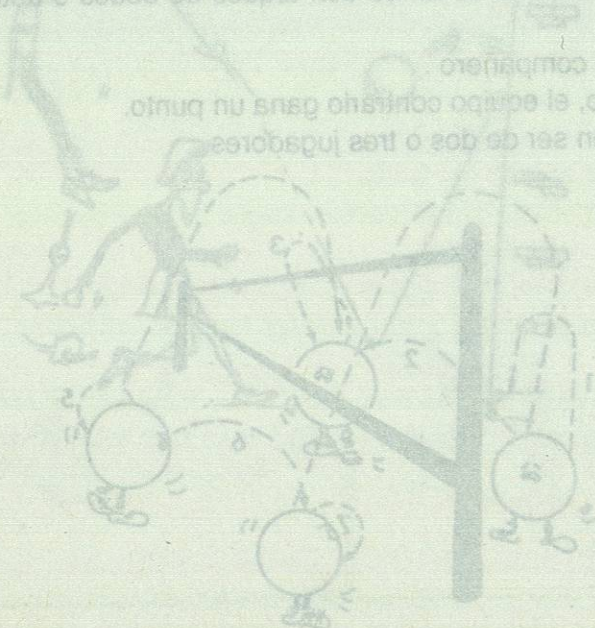
Reglas: Antes de pasar el balón por encima de la red, éste ha de pasar por los dos componentes del equipo.



Así como hemos considerado esencial la utilización de juegos como medio o forma de iniciación al voleibol en sus aspectos técnicos y tácticos, también aquí, en la adquisición de cualidades físicas básicas, el mejor método que se debe utilizar es el juego.

A través de esta forma de presentación planteamos al joven actividades interesantes, espontáneas, creativas y sin ningún tipo de formalismo.

Debemos ofrecer al alumno una actividad placentera y natural que promueva el desarrollo de su imaginación, de su capacidad creadora, que mejore su espíritu de superación ante un factor competitivo, que estimule su colaboración y su cooperación, que desarrolle sus facultades físicas de forma general. Esto es, ofrecer al joven su propia forma de vida, la realización de lo que para ellos es un trabajo serio: el juego.



**RUTINA DE FLEXIBILIDAD**



Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides.  
Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, manteniendo los brazos extendidos y permaneciendo así unos 20 segundos. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que sujete por las muñecas.

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides.  
Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas. Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados. En primer lugar, ejercitar la tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose mutuamente de las manos.

Músculo en tensión: gemelos.  
Con los pies apoyados en el suelo, dejar caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hasta que se sienta una ligera tensión en los músculos de la parte posterior del cuerpo. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Músculo en tensión: Abdominales.  
Con los pies fijos apoyados sobre las manos, elevar el cuerpo haciendo en la pared un ángulo similar. Procurar que el cuerpo se incline hacia atrás, a fin de crear tensión en la parte abdominal.

Músculo en tensión: Abdominales y clavicular.  
Con los pies fijos apoyados sobre las manos, elevar el cuerpo haciendo en la pared un ángulo similar. Procurar que el cuerpo se incline hacia atrás, a fin de crear tensión en la parte abdominal.

## RUTINA DE FLEXIBILIDAD

### Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, de ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

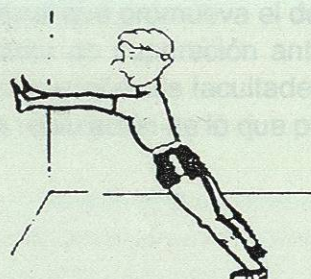
**Nota:** Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura pectoral

### Músculo en tensión: gemelos

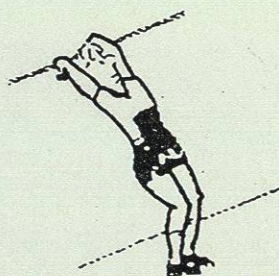
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura de las pantorrillas

### Músculo en tensión: Abdominales

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura abdominal

### Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

### Músculo en tensión: aductores

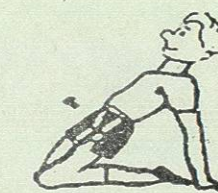
Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



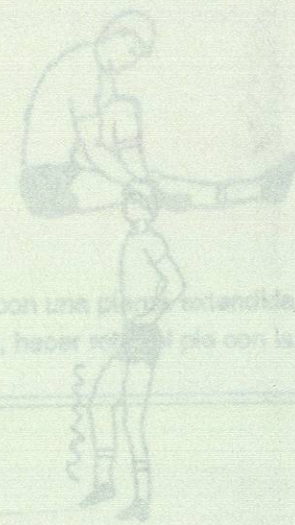
Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

### Músculo en tensión: ilíaco lumbar

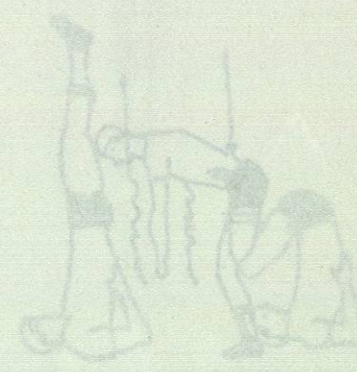
Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



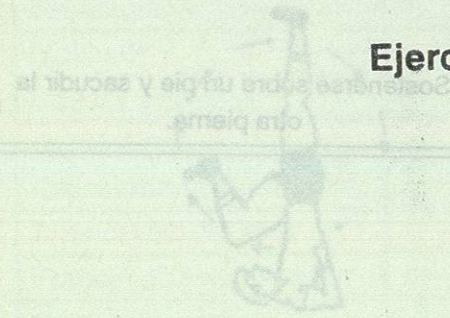
Musculatura anterior del muslo y musculatura ilíaco-lumbar



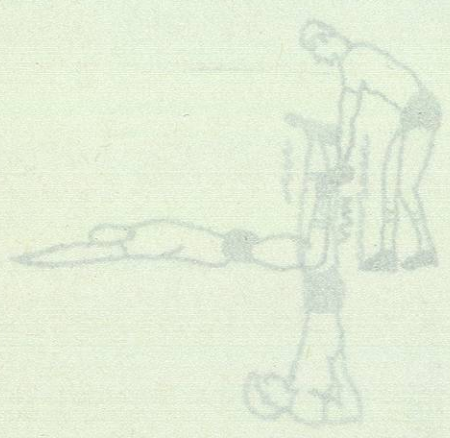
Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer presión al pie con las manos.



Ejercicios de Relajación



En la posición de vela: bicicleta suave.

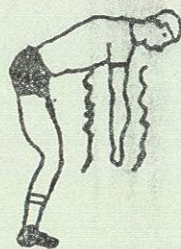


Acostado boca abajo con las piernas flexionadas, sacudir los gemelos, otra variante sería, en la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela, la sacudir los gemelos, con las piernas extendidas y las manos y dedos en el suelo, sacudir los gemelos.

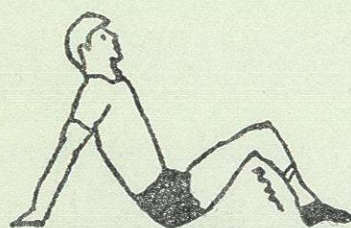
Ejercicios de Relajación



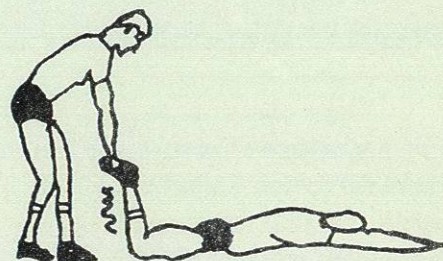
De pie con el tronco hacia adelante, dejar que los brazos cuelguen y sacudirlos.



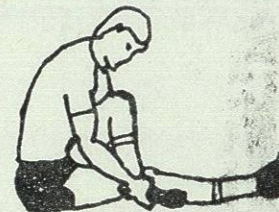
Sostenerse sobre un pie y sacudir la otra pierna.



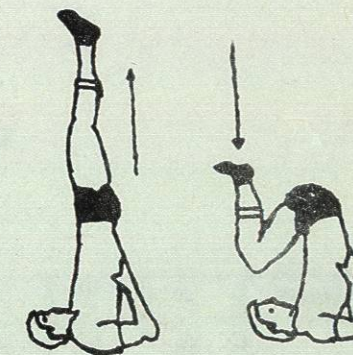
Sentado, con las piernas flexionadas y las manos atrás apoyadas sobre el suelo, sacudir los gemelos.



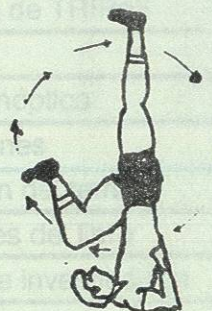
Acostado boca abajo con las piernas flexionadas sacudir los gemelos; otra variante sería, en la misma postura, con otra persona sacudiendo los gemelos.



Sentado, con una pierna extendida y la otra flexionada, hacer rotar el pie con las manos.



En posición de vela, extensión y flexión suave de piernas.



En la posición de vela: bicicleta suave.



En posición de vela: vibraciones



En posición de vela, se sacude primero una pierna y después, la otra.